



給食だより

令和3年5月号 志木市立志木第四小学校



新緑の季節となり、過ごしやすい毎日になりました。新しい学年・新しいクラスにも慣れて、そろそろ疲れが出てきている頃ではないでしょうか。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、元気に活動できる状態になります。朝ごはんを食べて元気にスタートするためにも、規則正しい生活をしましょう。

朝ごはん効果でパワー全開に！

体を活動モードに！

朝ごはんを食べる行為（手を動かす、噛む、飲み込む）によって視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を自覚めさせます。



脳のエネルギー源に！

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため朝、起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて脳を活性化させましょう。



お腹の調子がよくなります！

みなさんは、毎朝うんちをしていますか？ うんちをすると心も体もすっきりとして体の調子がよくなります。朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になってトイレに行きたくなくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。



肥満予防に！

朝食ぬきの1日2食では、1回の食事量が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが、生活習慣病の原因にもなります。



5月5日は“こどもの日”



「こどもの日」にちなんだ食べ物

かしわもち 柏餅



柏の木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないとされ、そこから「跡継ぎがいなくなる」と縁起の良い木とされてきました。その葉で餡を包んだおめでたい食べ物です。

今月の給食より 旬の食材紹介

かつお



給食レシビ紹介
作ってみませんか？

旬は初かつおとよばれる春～初夏と戻りがつおとよばれる秋口の2回です。初かつおは脂肪が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。5月13日（木）に「初かつおと生姜の混ぜご飯」として出します。

かつおとしょうがのませごはん

4人分 <材料>	<分量>	【たれ】	<材料>	<分量>
米	2合		砂糖	大さじ1弱
しょうが	1かけ		みりん	大さじ1/2
かつお角切り	120g		酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3		しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2		しょうが	少々
片栗粉	大さじ2			
揚げ油	適宜		白ごま	大さじ1

<作り方>

- ① 薄くスライスしたしょうがをせん切りにし、炊飯器に入れごはんを炊く。
- ② 1～2cm角に切ったかつおに下味(しょうゆ・酒)をつけて片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ なべにたれの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ごまを煎る。
- ⑤ ③に②のかつおを入れてよくからめる。
- ⑥ 炊いたご飯に⑤を混ぜ、最後に④のごまをふる。



5月の予定献立表



令和3年度

月曜日と木曜日の給食時間は12:10~です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	献立名		E補料 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)	
		しゅよく	のみもの						おかず
3	月	けんぼうきねんび							
4	火	みどりのひ							
5	水	こどものひ							
6	木	こっぺぱん 	ぎゅうにゅう 	チリコンカンドッグ シャーマンポテト なつみかんゼリー	641	22.9	ぎゅうにゅう ふたひきにく むしだいず パーコン チーズ こなかんてん	にんじん パセリ レモン にんにく たまねぎ トマトピューレ カットトマト なつみかんかん	こっぺぱん さんおんとう じゃがいも じょうはくとう あぶら バター
7	金	ゆかりごはん 	ぎゅうにゅう 	けんちんじる あじフライ アスパラとキャベツのソテー	609	27.6	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ あぶらあげ	アスパラガス にんじん ゆかり きゃべつ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こめ はくりきこ ばんこ さといも あぶら
10	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ハッシュドポーク わふうサラダ	622	22.6	ぎゅうにゅう ふたももにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ マッシュルーム	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ きゃべつ きゅうり だいこん さんおんとう バター
11	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	しおとんじる とりごぼうバーグおろしソース みしょうかん1/4	617	29.9	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ ふたこまにく	ごぼう たまねぎ しょうが こんにゃく だいこん ばんのうねぎ レモン にんじん ねぎ こまつな みしょうかん	こめ おおむぎ でんぷん あぶら
12	水	カレーピラフ 	ぎゅうにゅう 	カレーピラフクリームソースがけ やさいたっぷりスープ	604	20.2	ぎゅうにゅう とりこまにく ウイナー パーコン チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン コーンかん パセリ グリーンピース かぶ マッシュルーム スッキーニ ぶなしめじ	こめ はくりきこ あぶら バター
13	木	はつかつおの たきこみごはん 	ぎゅうにゅう 	あつあげとこまつなのみそしる こふきいもあおのりがけ	587	25.9	ぎゅうにゅう かつお なまあげ あかみそ しろみそ あおのり	しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら でんぷん さんおんとう しろこま じゃがいも
14	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	しゃんはいやきそば だいのしやりしやりあげ ストロベリーヨーグルト	672	29.0	ぎゅうにゅう ふたももこまにく いか むしだいず ストロベリーヨーグルト	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこかん ほししいたけ たまねぎ はくさい	むしちゅうかめん でんぷん さんおんとう ごまあぶら あぶら はくりきこ
17	月	きなこあげパン 	ぎゅうにゅう 	キャベツとウイナーのスープ ポテトサラダ	616	21.0	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり コーンかん	ツイストパン あぶら さんおんとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
18	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	いもに めばるのにつけ いそかあえ	577	29.5	ぎゅうにゅう めばる きざみのり ふたももこまにく	こまつな こんにゃく もやし にんじん しょうが きゃべつ こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん さといも じょうはくとう
19	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	はるのかおりうどんのつゆ えびとやさいのかきあげ ミニトマト2こ	634	26.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると わかめ むきえび たまご とりももにく	にんじん ねみつば ミニトマト たけのこかん ほししいたけ さんさいミックス ねぎ たまねぎ	うどん はくりきこ あぶら コーンスターチ でんぷん
20	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ドライカレー かんてんいりフルーツポンチ	632	21.9	ぎゅうにゅう ふたひきにく ぎゅうひきにく かんてんかん	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ フロッコリー レーズン りんご グリーンピース みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご缶	こめ おおむぎ あぶら じょうはくとう ナタデココ
21	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみざかなのねぎソース ちくぜんに	610	28.9	ぎゅうにゅう たら とりももにく こうやどうふ	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ グリーンピース	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう さといも
24	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	みそラーメン インドサモサ	677	24.4	ぎゅうにゅう ふたひきにく あかみそ	キャベツ にんじん しょうが もやし たまねぎ にら ねぎ コーンかん	むしちゅうかめん はくりきこ じゃがいも ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら
25	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそだれやき きゃべつのおさづけ じゃがいものそぼろに	613	29.2	ぎゅうにゅう さば しろみそ とりひきにく やきのり	しらたき にんじん きゃべつ さやえんどう たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも
26	水	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	はるきゃべつのみそしる とりにくのしんたまソース ブルーベリー	611	29.4	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめごはんもと	ばんのうねぎ しょうが たまねぎ にんにく ねぎ きゃべつ ブルーベリー	こめ でんぷん あぶら さんおんとう
27	木	くろパン 	ぎゅうにゅう 	ホワイトシチュー やきにくサラダ	663	25.6	ぎゅうにゅう とりももこまにく チーズ ふたももこまにく	いとこんにゃく パセリ たまねぎ にんじん クリームコーンかん もやし きゅうり キャベツ	くろパン じゃがいも あぶら はくりきこ バター ごまあぶら
28	金	たけのこごはん 	ぎゅうにゅう 	とうふのすましじる ほっけのからあげ ブローccoliのねぎいため	586	28.5	ぎゅうにゅう とりももこまにく あぶらあげ ほっけ わかめ とうふ ちりめんじゃこ	たけのこかん にんじん さやいんげん ブロッコリー ねぎ こまつな ほししいたけ	こめ さんおんとう あぶら でんぷん ごまあぶら
31	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりふりかけ にくじゃが びわ	601	23.9	ぎゅうにゅう かつおぶし ふたこまにく ちりめんじゃこ さくらえび あおのり	にんじん たまねぎ びわ さやいんげん しらたき	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも あぶら しろこま

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費のお引き落としは5月10日(月)です。再引き落としは5月20日(木)になります。残高のご確認をお願いいたします。

☆今月の1年生の給食費引き落とし金額は7,460円(4月分3,050円+5月分4,400円+手数料10円)となりますのでご注意ください。

その他の学年の引き落とし金額は4,410円(10円は手数料)となります。

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。