

令和8年4月30日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
栄養士 今木 美来

新緑が鮮やかな季節になりました。新しい環境で疲れが出てくる時期でもありますので、連休中も生活リズムを崩さず、食事をしっかり食べて元気に過ごしてほしいです。

今年は5月2日！ 八十八夜について知ろう！



立春から88日目のことを八十八夜といい、種まきや田植え、茶摘みなど、春の農作物の作業が行われる時期でもあり、農業をする人にとって大切な日とされています。

給食では前日の1日に「抹茶のチーズケーキ」が出る予定です！

「茶摘み」の歌に八十八夜と登場するようにお茶と関係が深く、この日に摘んだお茶を飲むと一年を健康に過ごせると伝えられています。

5月5日は端午の節句

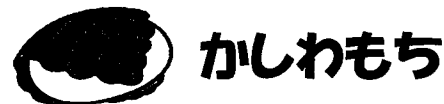


「こどもの日」とも呼ばれる端午の節句。病気や悪い事を追い払い、子どもの成長を願う行事です。また、行事食として「ちまき」や「かしわもち」を食べます。



ちまき

笹やチガヤの葉で包みもち米を蒸したものだ。どちらの葉にも魔よけの力があるといわれています。



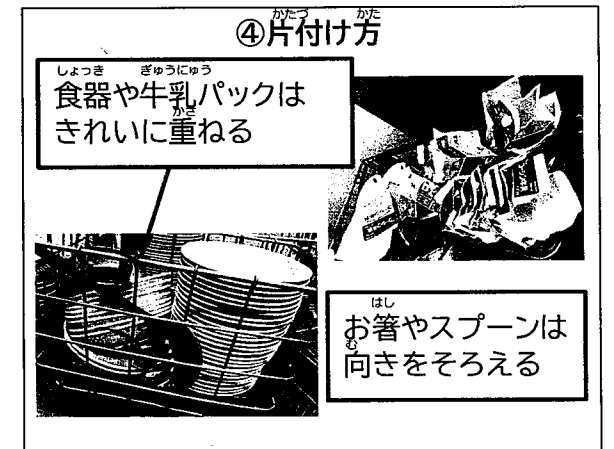
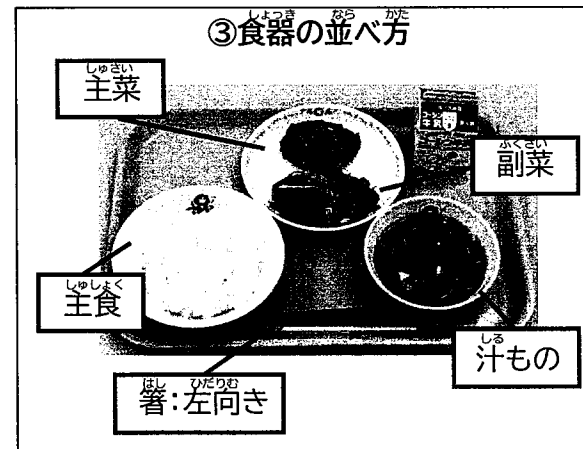
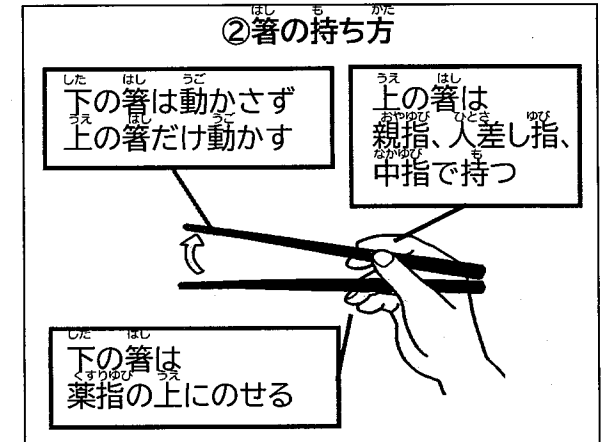
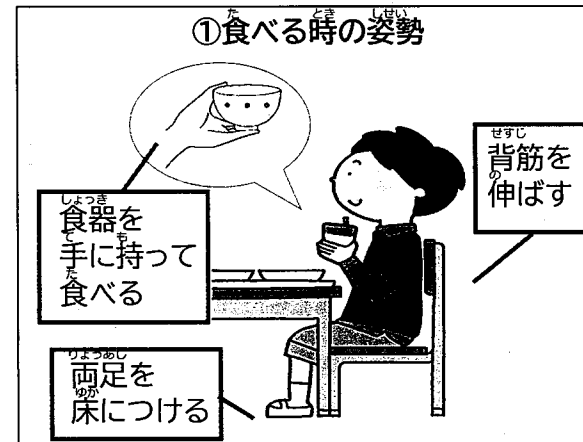
かしわもち

柏の葉で包んだ、あんこ入りのおもち。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家が途絶えず縁起が良いとされています。

5月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーを守ると、自分自身が食事をスムーズに進めることができるだけでなく、周りの人と気持ちよく過ごすことができます。給食の時間も食事のマナーを守って食べてほしいです。



行事食の他にも、今が旬の食材を使った献立が

たくさんあります！献立表を見て探してみてくださいね！



5月予定献立表

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
1金	はちじゅうはちやぎょうじしよく はるキャバツの スパゲティ	ツナひじきサラダ まっちゃんのチーズケーキ	○	豚肉 刻みのり ツナ ひじき 卵 生クリーム クリームチーズ	スパゲティ 油 三温糖 小麦 粉 上白糖	キャバツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうりにんじんレモン	E:576 P:24.9
7木	たんごのせつくぎょうじしよく ちゅううかおこわ	わかめスープ りんご	○	豚肉 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 ごま油 もち米 三温糖 油 ごま	たけのこ にんじん さやいんげん 干ししいたけ たまねぎ にんじんりんご	E:582 P:21.9
8金	チキンライス	さかなのガーリックバターやき ビーンズスープ	○	鶏肉 メルルーサー ベーコン 白いんげん豆	米 胚芽米 油 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きやべつ パセリ	E:602 P:28.1
11月	1年生 そらまめのさやむき ホイコーローどん	そらまめ ちゅううかたまごスープ	○	豚肉 赤みそ 卵 鶏肉	米 胚芽米 でんぷん 油 ごま ま	キャバツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく そら豆 小松菜 もやし えのきだけ	E:563 P:23.0
12火	くろざとうぱん	さかなフライ ミネストローネスープ	○	鮭 ベーコン	黒糖パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	キャバツ ホールトマト たまねぎ にんじん パセリ	E:587 P:26.3
13水	ごはん/ のりの佃煮	たまごやき ごもくきんぴら みそしる	○	焼きのり 卵 豚ひき肉	米 胚芽米 ごま 三温糖 水 あめ サラダ油 ごま油	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう うにんじん 糸こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜	E:599 P:29.1
14木	ジャージャーめん	あおのりビーンズポテト かきたまスープ	○	豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ 大豆 あおのり 卵 冷凍豆腐	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん 油 じゃがいも	たまねぎ もやし たけのこ にんじん きゅうり ねぎ 干しいたけ 小松菜	E:587 P:26.3
15金	ドライカレー	じゃこサラダ カラマンダリンオレンジ	○	鶏ひき肉 大豆ミート ちりめんじゃこ	米 胚芽米 小麦粉 油 ごま ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きやべつ 小松菜 カラマンダリンオレンジ	E:607 P:22.7
18月	ごはん	さかなのごまがらめ おひたし けんちんじる	○	もろがざめ 糸けずり節 冷凍豆腐 揚げ	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく もやし 小松菜 大根 ねぎ にんじん ごぼう にんにく やく	E:663 P:28.2
19火	山菜うどん	じゃがいものあまからあげ テコポン	○	鶏肉 揚げ	うどん じゃがいも 水 あめ 油 三温糖	ねぎ たまねぎ にんじん 山菜 ミックス スエのきだけ 小松菜 干しいたけ テコポン	E:603 P:23.5
20水	コーンピラフ	タンダーチキン やさいスープ	○	ウインナー プレーンヨーグルト 鶏肉	米 胚芽米 油 じゃがいも	ホールコーン たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きやべつ たまねぎ にんじん セロリ	E:580 P:21.9
21木	ツナピザトースト	白いんげん豆のポタージュ りんご	○	ミックスチーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	食パン 油 三温糖 バター さつまいも サラダ油	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく りんご	E:568 P:24.3
22金	わかめごはん	いかのかわりあげ いそかあえ いなかにわ	○	わかめ いか 刻みのり 糸けずり節 冷凍豆腐 みそ	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぷん 油	しょうが もやし 小松菜 大根 ねぎ にんにく やく にんじん	E:613 P:26.5
25月	こぎつねごはん	ししゃものいそべあげ ごまあえ さわにわん	○	揚げ 豚ひき肉 ししゃも あおのり 赤みそ 豚肉	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 ごま 三温糖 でんぷん	にんじん 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	E:646 P:27.5
26火	カレーミートドッグ	ポトフ オレンジゼリー	○	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 粉寒天	コッパパン サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム セロリ オレンジジュース	E:557 P:26.4
27水	ゆかりごはん	さかなのなんぶやき きゃべつのおひたし みそしる	○	鮭 糸けずり節 揚げ みそ	米 胚芽米 ごま じゃがいも	ゆかり しょうが キャバツ にんじん 大根	E:614 P:27.7
28木	ごはん	あげぎょうざ ナムル はるさめスープ	○	豚ひき肉	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 ごま 三温糖 春雨	キャバツ ねぎ にんにく もやし 小松菜 にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	E:615 P:20.1
29金	ガーリックトースト	ポルシチ コーンサラダ	○	豚肉	食パン バター じゃがいも 油 ごま 三温糖	パセリ にんにく トマト ジュース キャバツ たまねぎ にんじん エリンギ もやし にんじん ホールコーン	E:559 P:23.2

★食材の納品状況等により、献立を変更する場合があります。