

5月給食だより

令和7年度5月号
久米川東小学校
校長 西川 さやか
栄養士 川合 京子

新緑が鮮やかな季節となり、新年度が始まって1か月半がたちました。新しいクラスや生活にも慣れてきたころではありますが、運動会の練習も始まり、疲れから体調を崩しやすいと思います。バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、体調を整えていけるようにお声掛けください。

1年生の給食が始まりました

給食が始まる前日に、1年生 各クラスで給食の練習をしました。栄養士から給食を食べるときの約束事などの話をして、手を洗うことから始め、全員が配膳から給食を食べ終えてからの片付けまで行いました。

給食の練習



給食当番さんは白衣に着替えて配膳をして、当番が終わったら給食着をたたむまでを練習をしました。

初めての小学校給食



4月17日メニュー

カレーライス、ツナ入りごまだれサラダ
手作りぶどうゼリー、牛乳

初日は牛乳びんを開けるのが大変でしたがコツをつかんで、すぐに開けるのが上手になりました。はじめての給食でしたが、練習のかいがあり、配膳も速やかにできました。



1年生 そら豆のさやむきをしました

5月12日、1年生の皆さんがこの日の給食に出すそら豆のさやむきをお手伝いしてくれました。最初に絵本『そらまめくんのベット』の読み聞かせをしました。本物のそら豆は絵本に書いてあるそらまめくんのベットと同じかな？ さわってみたらふかふかかな？ さやむきをしながら観察してもらいました。



硬く青々とした、さやの大きいそら豆でした。はじめは「硬くてむけないよ!」と言っていた子も「こうしたらできたよ」「そら豆が4粒も入っていたよ」と、発見したことをうれしそうに教えてくれました。

ベットはふかふかだった？

「ふかふかでふわふわしてる」

「絵本と同じだよ」

目で見て、触って、においを嗅ぎ、給食で食べてもらう。

そら豆は、苦手という人が多い野菜ですが、1年生は自分たちでむいたそら豆だからと、苦手な子も食べてくれました。

この日のそら豆は豆が多く入っていて、おまけをたくさん入れましたが、残菜は少なかったです。

5月12日メニュー
ガーリックライス、
ししゃものみそソースかけ、
コーンスープ、そら豆、牛乳



交流給食



5月16日、芝生の養生期間が終わり、青々と茂った芝生の上で縦割り班に分かれ、交流給食が行われました。暑すぎず、過ごしやすい中、お弁当を食べました。

給食レシピ



4/14 献立

ひじきと青大豆のサラダ

材料	4人分目安量	作り方
ひじき(乾燥)	大さじ1	作り方 ①にんじん、キャベツ、きゅうりを千切りする。 ②ひじきと青大豆を水に戻し、茹でる。青大豆は少し硬めに茹でる。 ③調味料を合わせてドレッシングを作る。 ※給食では、サラダでも、野菜もドレッシングも全て火を通してあります。
青大豆(乾燥)	大さじ2	
にんじん	50g	
キャベツ	100g	
きゅうり	60g	
ドレッシング		
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ1	
サラダ油	小さじ1と1/2	

5/21 献立

あじの唐揚げ中華ソース

材料	4人分目安量	作り方
あじ	4切れ	準備1 しょうが、にんにくをすりおろす。 2 しょうが、にんにく、しお、こしょう酒を混ぜ合わせ、あじをつける。 3 小麦粉、片栗粉を合わせておく。 作り方 ①味付けしたあじに3の粉をまぶし油で揚げる。 160°C3~6分 ②ソースを作る。 さとう、みそ、みりん、しょうゆ、酢 トウバンジャン、ごま油を混ぜ合わせ、鍋に入れてひと煮立ちさせる。
(おろした)しょうが	小さじ1/2	
(おろした)にんにく	小さじ1/2	
しお	少々	
こしょう	少々	
酒	大さじ1/2	
小麦粉	20g	
片栗粉	30g	
揚げ油	適量	
さとう	大さじ2/3	
赤みそ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ2/3	
ごま油	小さじ1/2	
トウバンジャン	少々	
酢	小さじ1/2	

令和7年4月使用分

久米川東小学校 食材産地表示

項目	産地	項目	産地
青果類		肉・卵類	
にんにく	青森	豚肉	東京
生姜	高知	鶏肉	岩手
長ねぎ	千葉・茨城	ポークハム	千葉・群馬 等
セロリ	静岡・愛知	ベーコン	千葉・群馬 等
大根	神奈川	とりがら	岩手
にんじん	宮崎・徳島・静岡	魚介類	
ごぼう	青森	さごし	韓国
たけのこ	徳島・九州・和歌山・京都	メルルーサ	メキシコ
もやし	栃木	ホキ	ニュージーランド
キャベツ	愛知	ししゃも	ノルウェー
いんげん	北海道	むきえび	ミャンマー
玉ねぎ	北海道	オイルツナ	中部太平洋
パセリ	茨城	はんぺん	アメリカ・インド・ベトナム 他
小松菜	茨城	いか	ペルー
よもぎ粉	青森	かつおぶし	鹿児島
きゅうり	群馬	ちりめんじゃこ	瀬戸内
白菜	茨木	いりこ	長崎・広島・香川
ホールトマト	イタリア	海藻類	
コーン	タイ	乾燥わかめ	鳴門海峡
グリーンピース	ニュージーランド	ひじき	兵庫・長崎・和歌山 他
じゃが芋	鹿児島	のり	有明海・瀬戸内海
えのきたけ	長野・新潟	昆布	北海道
干しいたけ	長野・三重	粉寒天	南米・地中海沿岸・東アジア
しめじ	長野	アガー	フィリピン・フランス・韓国
マッシュルーム	千葉		
パイン缶	インドネシア		
レモン	香川	豆類	
みかんジュース	九州	大豆	北海道
ぶどうジュース	アルゼンチン	きなこ	北海道
みかん缶	和歌山・徳島・大阪	レンズ豆	アメリカ
みかんカットゼリー	和歌山	豆腐類	宮城
冷凍みかん	神奈川	卵類	
りんご	青森	鶏卵	千葉
国産オレンジ(きよみ)	愛媛	乳製品	
		牛乳	群馬県太田市
		ヨーグルト	北海道・アメリカ 他
		ピザチーズ	ニュージーランド・ドイツ
種実類		その他	
ごま	中南米・ミャンマー	こんにやく類	群馬・栃木・韓国
ねりごま	アフリカ・中南米・アメリカ等	はるさめ	北海道・タイ
		でんぷん	北海道
穀類			
米	新潟県柏崎市	薄力粉	九州
麦	福井・富山・石川	上新粉	日本
マカロニ・スパゲティ	カナダ・アメリカ	白玉粉	千葉・秋田 他
米粉	愛知	ワンタンの皮	千葉・秋田 他
冷凍ちゃんぽん麺	北海道	春巻きの皮	岩手・北海道・オーストラリア 他
パン粉	アメリカ・カナダ・日本		