



こんだてだよ!

家庭数配布

裾野市立東小学校
令和3年4月30日

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
6	木	うどん			うどん	512 22.9	八十八夜 (5月1日) 立春から数えて88日目です。新茶を飲むと病気にならないと言われています。
		さんさいうどんのつゆ	なると とりにく あぶらあげ	にんじん えのきたけ ねぶかねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ	かたくりこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ほうれんそうのおかかいため	かつおぶし	ほうれんそう とうもろこし	バター		
		おちゃプリンたんなぎゅうにゅうソース	ぎゅうにゅう	まっちゃん	さとう みずあめ		
7	金	ひじきいりちゅうかごはん	ぶたにく ひじき	にんじん たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	576 19.5	ひじきいり ちゅうかごはん 給食室で作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ ごまあぶら		
		はるさめスープ	とうふ なると	しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ ねぎあぶら		
10	月	ごはん			こめ	585 25.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり あかしそ			
		あつあげのみそしる	あつあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ はねぎ			
ミニりんごゼリー		りんご	さとう				
11	火	シュガーあげパン			パン さとう あぶら	578 22.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう とうもろこし	バター		
		キャベツのポトフ	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん	じゃがいも		
12	水	ごはん			こめ	606 21.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くろはんぺんのおちゃあげ	さば いわし たまご	せんちゃ	こむぎこ あぶら		
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく ごまあぶら さとう		
		たまねぎのみそしる	みそ	たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも		
13	木	せわりロールパン			パン	668 26.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきフランク	ウインナー	トマト			
		アスパラソテー		アスパラガス とうもろこし あかピーマン	バター		
		グリーンピースポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム		
14	金	ごはん			こめ	626 26.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら かたくりこ ねぎあぶら		
		チンゲンサイのちゅうかいため	ハム	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	はるさめ ごまあぶら		
17	月	ごはん			こめ	635 26.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのすしょうがあげ	さわら	しょうが	かたくりこ さとう あぶら		
		ひじきのいために	ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん えだまめ	さとう あぶら		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも こんにゃく		
18	火	かくしょくパン			パン	617 27.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう かたくりこ		
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも		
		ミネストローネ	とりにく チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ しめじ トマト セロリ ほうれんそう にんにく			
19	水	ごはん			こめ	586 24.4	ふるさと給食の日 地元の食材を特に多く使った献立です。今回はお茶を使ったそばろです!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おちゃいりとりそばろ	とりにく	にんじん たけのこ せんちゃ にんにく しょうが	ごまあぶら		
		たまごのちゅうかスープ	たまご とうふ なると	にんじん たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	かたくりこ ねぎあぶら		
		ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			

《うらもあります》

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの		
20	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	707 26.4	
		しおラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら かたくりこ ねぎあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぶかねぎ	こむぎこ はるさめ こめこ		
		オイキムチ	みそ	きゅうり	ごまあぶら		
21	金	ごはん			こめ	580 26.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのみそマヨやき	さけ みそ	えのきだけ にんじん	マヨネーズ		
		とりにくとこんさいのわふうじる	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう こまつな しょうが	さといも あぶら		
24	月	ごはん			こめ	583 19.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら		
		キャベツのごまあえ		キャベツ こまつな	さとう ごま		
		しそこんぶふりかけ	こんぶ あおのり	あかしそ	こめ さとう		
25	火	さんさいおこわ	あぶらあげ	にんじん たけのこ ぜんまい しいたけ	こめ もちこめ さとう あぶら	598 20.4	さんさいおこわ 給食室で炊きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
		キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ	キャベツ だいこん えのきだけ			
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
26	水	むぎごはん			こめ むぎ	694 22.8	26日 給食費 引き落とし日
		チキンとまめのカレー	とりにく ひよこまめ レンズマメ だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	わかめ のり とさかのり	キャベツ とうもろこし うめ	さとう		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
27	木	こめこいりロールパン			パン こめこ	594 27.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレード		
		にしよくソテー		ほうれんそう とうもろこし	バター		
		コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら		
28	金	ごはん			こめ	654 25.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとだいずのみそがらめ	ぶたにく だいず みそ		かたくりこ あぶら さとう		
		のっぺいじる	とうふ なると	だいこん にんじん はねぎ	さといも こんにやく かたくりこ		
31	月	ごはん			こめ	629 27.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのこうみやき	さば	ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら ごまあぶら		
		キャベツのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ			
		とりごぼうじる	とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ			

*都合により献立を変更する場合があります。

夏も近づく八十八夜

新茶の季節



5月は新茶の季節。特に八十八夜(立春から数えて88日目)に摘み取られたお茶を飲むと、一年間元気に過ごせるといわれています。

Q 次のうち、緑茶と同じ木の葉から作れないお茶はどれでしょう?

- ①麦茶 ②ウーロン茶 ③紅茶

こたえは.....①です。

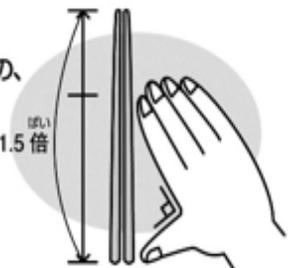
緑茶、ウーロン茶、紅茶はすべて同じ種類の茶葉を、加工しています。一方、麦茶は、大麦の種子を加工して作られています。お茶はもともと中国が原産といわれ、それがインドに伝わり、インドを植民地支配していたイギリスにも伝わって紅茶が作られました。日本では、栽培や加工の方法を変えて玉露、抹茶、煎茶、番茶などさまざまな味や香りで親しまれてきました。

「はし」の持ち方
使い方

はしは、食べ物をつまんだり、はさんだりして口には運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの、指先を結ぶ長さの1.5倍が目安です。



- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。