

# 富士っ子 パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です



川口市立富士小学校  
令和6年4月30日(火)

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1ヵ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。

子どもたちの健やかな成長のためには規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

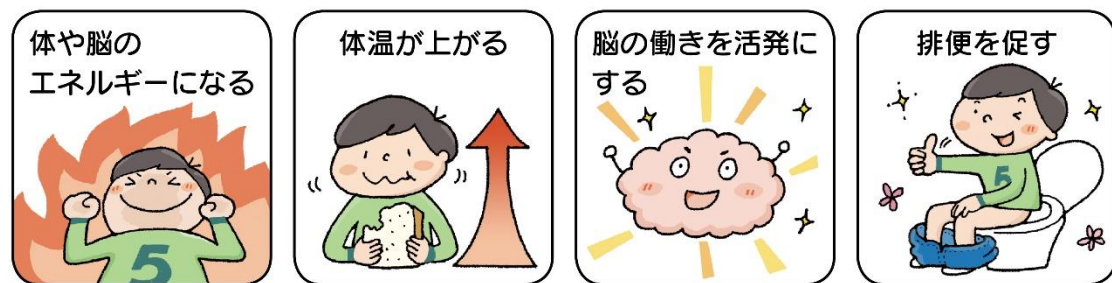
学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 5月5日 端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち

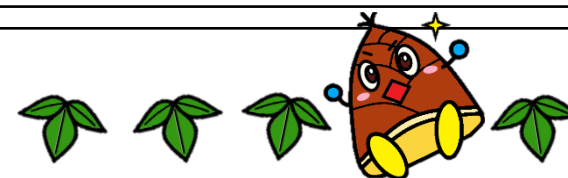


新しい葉が出るまで古い その名が「尚武（武芸にいい葉が落ちないという柏で そしむ）」にも通じる、薬草くるんだ縁起物のもち菓子のショウブの葉をお風呂子です。江戸時代に登場しに入れて健康を願いました。

しょうぶ湯



## 旬の食材一口メモ



5月の旬(おいしい時期)の食材は、「新じゃが」や「アスパラガス」、「グリーンピース」に「たけのこ」、海藻の「わかめ」などです! 今月は旬のたけのこの栄養についてお話しします。

「たけのこ」は春の味覚を代表する食材です。4月から5月にかけてとれます。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることもあります。竹の若芽部分を食べるため、「竹の子(たけのこ)」と呼ばれるようになったといわれています。

食物せんいが多く、便通をよくする効果が期待されます。最近はややパックしたものがお店に売られていますが、旬のたけのこの香りや歯ざわりにはかないません。たけのこの水煮を半分切ってみると、中央のヒダの部分に白い粉のようなものがつくことがあります。これは「チロシン」というアミノ酸の一種で、食べることができます。筑前煮などの煮物や炒め物、たけのこごはんなどの料理で、旬の味を味わってみましょう。



令和6年  
5月

♡毎月19日は食育の日です♡

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

| 日  | 曜 | 献立名              |     |                                          | 主な食品                                  |                               |                                                | 栄養価          |          |
|----|---|------------------|-----|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------|
|    |   | 主食               | 飲み物 | おかず                                      | おもにエネルギーのもとになる食品                      | おもに体をつくるもとになる食品               | おもに体の調子を整えるもとになる食品                             | エネルギー (kcal) | たん白質 (g) |
| 1  | 水 | 豚肉と小松菜のごはん       | 牛乳  | けんちん汁                                    | 米 なたね油 さとう                            | 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ                | こまつな にんじん しいたけ たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ              | 571          | 21.1     |
| 2  | 木 | 酢めし              | 牛乳  | こぎつねずし<br>わかたけ汁<br>かしわもち                 | 米 なたね油 さとう 米粉                         | 牛乳 ぶた肉 油揚げ<br>かまぼこ わかめ<br>あずき | にんじん さやえんどう<br>たけのこ ほうれんそう                     | 629          | 22.3     |
| 7  | 火 | スパゲティ<br>ナポリタン   | 牛乳  | コーンフライ<br>ぶどうゼリー                         | スパゲティ なたね油 さとう<br>パン粉 小麦粉             | 牛乳 ソーセージ                      | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ごぼう<br>とうもろこし             | 580          | 17.7     |
| 8  | 水 | ごはん              | 牛乳  | 肉じゃが<br>キャベツのみそ汁                         | 米 じゃがいも<br>さとう                        | 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ<br>わかめ みそ      | たまねぎ にんじん キャベツ                                 | 556          | 23.3     |
| 9  | 木 | キムチ<br>チャーハン     | 牛乳  | トック                                      | 米 なたね油 ごま油 トック<br>植物油 水あめ             | 牛乳 とり肉 たまご ぶた肉                | にんじん キムチ ピーマン<br>キャベツ しいたけ みつば                 | 561          | 20.9     |
| 10 | 金 | 揚げパン<br>(グラニュー糖) | 牛乳  | 大豆の洋風煮                                   | パン なたね油 さとう<br>じゃがいも                  | 牛乳 大豆 ぶた肉 チーズ                 | たまねぎ にんじん                                      | 579          | 23.8     |
| 13 | 月 | とり五目<br>ごはん      | 牛乳  | ししゃもの天ぷら<br>かきたま汁                        | 米 さとう なたね油 大豆油<br>でんぶん 小麦粉            | 牛乳 とり肉 ししゃも<br>たまご            | にんじん ごぼう たけのこ<br>しいたけ ながねぎ<br>ほうれんそう           | 576          | 24.0     |
| 14 | 火 | ホット中華めん          | 牛乳  | もやしラーメン<br>春巻                            | 中華めん なたね油 ごま油<br>小麦粉                  | 牛乳 ぶた肉                        | にんじん たまねぎ もやし<br>ほうれんそう                        | 626          | 22.2     |
| 15 | 水 | ごはん              | 牛乳  | かつおの新たまねぎソースかけ<br>みそ汁<br>甘夏              | 米 なたね油 さとう<br>でんぶん じゃがいも              | 牛乳 かつお とうふ わかめ<br>みそ          | たまねぎ にんにく ながねぎ<br>甘夏 みかん しょうが                  | 573          | 25.4     |
| 16 | 木 | ごはん              | 牛乳  | 肉野菜炒め<br>わんたんスープ                         | 米 なたね油 わんたん                           | 牛乳 ぶた肉 とり肉                    | たまねぎ にんじん たけのこ<br>もやし キャベツ ほうれんそう              | 565          | 22.9     |
| 17 | 金 | バターロール           | 牛乳  | アスパラガスのグラタン<br>野菜スープ                     | パン マカロニ なたね油<br>バター 小麦粉 パン粉           | 牛乳 とり肉 チーズ<br>脱脂粉乳 ベーコン       | たまねぎ マッシュルーム<br>アスパラガス にんじん<br>キャベツ とうもろこし     | 559          | 23.5     |
| 20 | 月 | ジャンバラヤ           | 牛乳  | ひれかつ<br>コーンクリームスープ                       | 米 なたね油 小麦粉<br>小麦粉 ラード でんぶん<br>コーンスターチ | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>脱脂粉乳            | たまねぎ にんじん セロリ<br>トマト ピーマン とうもろこし<br>パセリ        | 581          | 22.8     |
| 21 | 火 | 地粉うどん            | 牛乳  | わかめうどん<br>ちくわの磯辺揚げ                       | うどん 小麦粉 なたね油                          | 牛乳 とり肉 なたね油<br>焼きちくわ あおさ      | ながねぎ しいたけ こまつな<br>にんじん                         | 588          | 23.5     |
| 22 | 水 | ごはん              | 牛乳  | 中華丼<br>杏仁フルーツ                            | 米 なたね油 さとう 水あめ<br>でんぶん ごま油            | 牛乳 ぶた肉 いか なたね油<br>寒天 豆乳       | たまねぎ にんじん たけのこ<br>キャベツ しいたけ<br>さやえんどう もりりんご    | 576          | 22.7     |
| 23 | 木 | ごはん              | 牛乳  | さばの塩焼き<br>たまねぎのみそ汁<br>エコふりかけ             | 米 じゃがいも さとう ごま                        | 牛乳 さば 油揚げ わかめ<br>みそ かつお節      | たまねぎ                                           | 630          | 26.6     |
| 24 | 金 | ツイストパン           | 牛乳  | ポークのブラウンソース煮<br>こふきいも<br>たまごとレタスとトマトのスープ | パン なたね油 じゃがいも<br>小麦粉                  | 牛乳 ぶた肉 ベーコン<br>たまご            | たまねぎ マッシュルーム<br>トマト レタス                        | 571          | 30.4     |
| 27 | 月 | ツナ枝豆<br>ごはん      | 牛乳  | 豚汁                                       | 米 さとう なたね油                            | 牛乳 ツナ ぶた肉 とうふ<br>みそ           | えだまめ にんじん しょうが<br>だいこん ごぼう ながねぎ                | 551          | 25.3     |
| 28 | 火 | ホット中華めん          | 牛乳  | 五目ラーメン<br>かじきとポテトのごまあえ                   | 中華めん なたね油<br>じゃがいも さとう ごま<br>でんぶん     | 牛乳 ぶた肉 かじき                    | たまねぎ にんじん キャベツ<br>しょうが しいたけ<br>ほうれんそう          | 586          | 29.0     |
| 29 | 水 | 麦ごはん             | 牛乳  | カレーライス<br>アスパラガスのソテー                     | 米 麦 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード             | 牛乳 ぶた肉 チーズ<br>ベーコン 脱脂粉乳       | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく アスパラガス<br>とうもろこし        | 614          | 23.9     |
| 30 | 木 | ごはん              | 牛乳  | ユーリンチー<br>もやしの中華炒め<br>春雨スープ              | 米 でんぶん なたね油<br>さとう ごま油 はるさめ<br>ラー油    | 牛乳 とり肉 ベーコン                   | にんにく しょうが ながねぎ<br>もやし とうもろこし たまねぎ<br>にんじん こまつな | 622          | 26.0     |
| 31 | 金 | 子供パン             | 牛乳  | 花豆コロッケ<br>ミネストローネ                        | パン 小麦粉<br>なたね油 じゃがいも<br>マカロニ バター さとう  | 牛乳 ベーコン<br>いんげん豆              | たまねぎ にんじん セロリ<br>トマト にんにく                      | 558          | 18.1     |

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

| 次回給食費口座引落日のご案内 |          |
|----------------|----------|
| 対象給食月          | 口座振替日    |
| 5月分            | 5月31日(金) |
| 6月分            | 7月1日(月)  |

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。  
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。詳しくは、学校にお問合せください。



←献立日誌のページ

食品一覧表のページ→



川口市公式LINE  
学校給食についての  
情報も配信します。  
登録はこちらから

