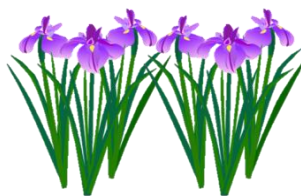


# しょくいく 食育だより



2026年5月1日  
横浜市立新石川小学校  
食育部

新しい環境での生活が始まり、心も体もがんばっている子どもたちの様子が見られます。疲れが出やすいこの時期こそ、毎日の食事で元気をたくわえていきたいですね。

横浜市食育キャラクター



バランスイーナ

ご家庭に配布している学校給食基準献立予定表は5月29日(金)までの記載ですが

**本校は参観日5月30日(土)も給食があります。** 献立内容は下記をご覧ください

## 5月の給食 ～ 初夏の給食 ～



○旬の食品を多く取り入れました。



かつお



わかめ



キャベツ



アスパラガス



ごぼう



にら



じゃがいも



さやいんげん



さやえんどう(きぬさや)



美えんどう(グリーンピース)



そらまめ



メロン



あまなつみかん

○こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

○開港記念日(6月2日)にちなみ、5月は横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

塩焼きそば    ホイコーロー    麻婆豆腐    アイスクリーム    チャーハンの具



○5月の**本校の独自献立**は以下の通りです。「学校給食基準献立予定表」から変更となります。ご注意ください)

### 5月13日(水)【旬のそら豆を味わおう】

ごはん 牛乳 おやこどんの具 みそ汁 **ゆでそら豆**

**追加** ゆでそら豆を追加します。

1年生の生活科学学習に関連して、旬のそら豆(中学年で1人2-3粒)を取り入れます。さや付の状態から、1年生がさや剥き体験をし、その日の給食で使用します。



絵本「そらまめくんのベット」(なかやみわ/福音館書店)を導入に、食や野菜に興味をもつことをめあてて学習します。

### 5月14日(木)【旬のかんきつ類を味わおう】

くろパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソテー **あまなつみかん**

**追加** あまなつみかんを追加します。



### 5月18日(月)【旬のグリーンピースを味わおう】

はいがパン 牛乳 **カレービーンズシチュー** キャベツサラダ チーズ

**追加** 「カレービーンズシチュー」にグリーンピースを追加します。

1年生の生活科学学習に関連して、旬のグリーンピース(4g/人)を取り入れます。さや付の状態から、1年生がさや剥き体験をし、その日の給食で使用します。

グリーンピースは若いえんどう豆。「さやえんどう」「美えんどう」ともよばれます。



使用食材は  
右記を  
ご確認  
ください。



<b>13</b>	ごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる ゆでそらまめ
●親子丼の具	●みそ汁
鶏卵 35	じゃがいも 25
鶏肉 20	たまねぎ 20
凍り豆腐(細) 3	こまつな 9
たまねぎ 40	淡色辛みそ 6
にんじん 10	赤色辛みそ 2
しょうゆ 2.7	削り節・水 110
砂糖 1.2	●ゆでそら豆
みりん 0.8	そらまめ 30
塩 0.25	
削り節・水 5	
新小オリジナルデー (あまなつみかんを14日へ、ゆでそら豆追加)	
エネルギー 600kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.0g	

<b>14</b>	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー あまなつみかん
●マカロニのクリーム煮	●アスパラガスのソテー
マカロニ 25	アスパラガス 20
とりにく 20	スイートコーン 15
たまねぎ 45	にんじん 5
にんじん 10	米油 0.3
米油 0.7	塩 0.2
小麦粉 2	こしょう 0.01
バター 2	●あまなつみかん
牛乳 30	あまなつみかん 1/6個
豆乳 30	
脱脂粉乳 5	
塩 0.8	
こしょう 0.02	
水 20	
新小オリジナルデー (あまなつみかん: 13日→14日)	
エネルギー 617kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.5g	

<b>18</b>	はいかパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ
●カレービーンズシチュー	●キャベツサラダ
豚肉 25	キャベツ 50
だいず 17	砂糖 0.8
じゃがいも 45	酢 1.3
たまねぎ 45	塩 0.35
にんじん 15	黒こしょう 0.01
グリーンピース 3	●チーズ 15
にんにく 0.3	
米油 0.7	新小オリジナルデー (シチューに グリーンピース追加)
小麦粉 2	
マーガリン 2	
カレー粉 0.8	
トマケチャップ 1	
中濃ソース 2	
しょうゆ 0.9	
塩 0.7	
水 40	
エネルギー 637kcal たんぱく質 32.1g 脂質 26.4g	

## 5月30日(土)【開港記念に中華料理】

麦ごはん 牛乳 チャーハンの具 タンタンスープ 揚げ大豆

追加 土曜参観日の給食は、6月2日の開港記念日にちなんで、横浜にゆかりの深い献立(中華料理)を取り入れました。

○新石川小の**地産地消!**

横浜市内産食材

今月の**地場野菜**は、**こまつな**や**キャベツ**などを取り入れる予定です。  
「今日の地域の恵み・地産地消は・・・」と給食時間の放送でお知らせしています。

<b>30</b>	ごはん ぎゅうにゅう チャーハンのぐ タンタンスープ あげだいず
●チャーハンの具	●タンタンスープ
鶏肉(小角) 25	豚肉(ひき) 8
ねぎ 25	キャベツ 25
たまねぎ 10	にんじん 10
ピーマン 9	ねぎ 10
にんじん 8	こまつな 9
しょうが 0.2	しめじ 5
しょうが 0.1	しょうが 0.3
米油 0.7	にんにく 0.2
みりん 1	はるさめ 3
酒 0.5	ごま油 0.5
塩 0.5	トウガンジャン 0.2
	炒りごま(白) 2
	しょうゆ 1
	淡色辛みそ 3
	酒 0.3
	塩 0.6
	豚ガラスープ 20
	水 90
新小オリジナルデー	
●揚げだいず	
たいす(水煮) 35	
でんぷん 3	
揚げ油(米油) 0.15	
塩	
エネルギー 600kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.0g	

## 5月の給食目標 ～食事のマナーを身につけよう～

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよく過ごすことができます

きもちのよい  
食事の時間に  
したいですね。



た もの  
口に**食べ物**を入れたまま  
話をしない



とちゅう  
食べている途中で  
立って歩かない

ちや  
茶わんやしるわんを  
も  
正しく持って食べる



しょくじ  
食事に**ふさわしい**会話を  
する

たのしい食事 つながる食育(文科省)

## 給食のもちもの、ご確認ください

以下の4つは給食袋に入れて、**全員が毎日**持っています。



### 1. 給食ナフキン

衛生上、また食卓づくりのひとつとして、机にナフキンを敷きます。

### 2. くちふきハンカチ

給食用に用意があると、口や手を拭けるので、気持ちよく食べられます。



### 4. マスク

給食準備の時間は  
マスクを着用します。



当番以外もマスク・ぼうしを着用します

### 3. 給食ぼうし

髪の毛は帽子の中に入れます。  
※大手スーパーや100円ショップなどで購入できます。



## ご家庭におねがい

給食当番の時は、**白衣**は学校のものを使います。使用后、白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で**洗濯**と、殺菌のため**アイロンがけ**をお願いします。**ボタン**が取れていたり、**ゴム**が伸びていたりしてしましたら、児童が気持ちよく使えるよう、可能な範囲で補修していただけますと大変助かります。



白衣の持ち帰りといっしょに、ボタンやゴムをお渡しすることがあります。

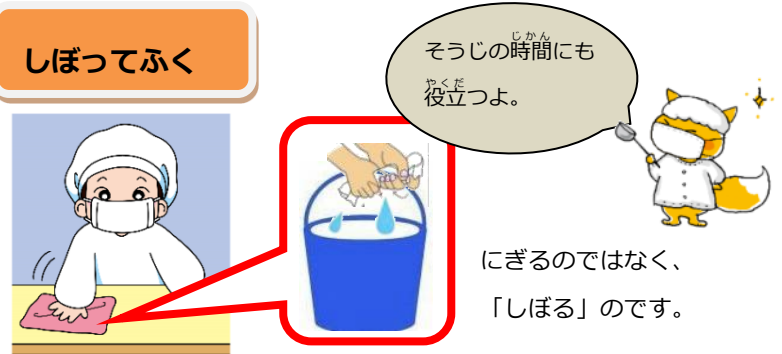
## お子さんと読んでください おうちでもやってみよう

給食当番活動は、家庭で練習できることがたくさんあります。

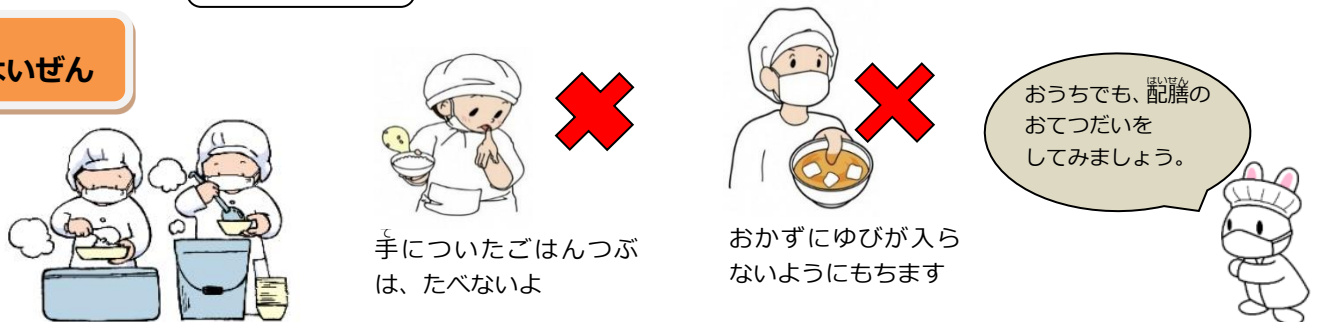
### みじたく



### しばってふく



### はいぜん



### はくい



## 新小の給食は約600人分

本校の給食調理は、株式会社メフォスさんに委託しており、約600人分の給食を調理員さんと栄養士で作ります。**安全・衛生**をいっばんに、**おいしい給食**を心がけて頑張ります。



愛情をこめて給食を作ります