

# 5月給食だより

2026年5月1日  
町田市立南第一小学校  
校長 百田 明弘  
栄養士 和田 恵美

## 5月の予定と献立内容

### 5月 1日 (金) 端午の節句 (こどもの日) 献立

5月5日の『端午の節句 (こどもの日)』にちなんで、もち米を使った『中華おこわ』を出します。中華風ちまきの中身ですね。おかずには骨を強く丈夫にするカルシウムを豊富に含む「ししゃも」を、しそとぎょうざの皮でまいて油で揚げた『ししゃものパリッと揚げ』をつけました！空に元気にそよぐ「こいのぼり」をイメージしています。みなさんの健やかな成長を願って考えた献立です♪



## 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。

中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武 (武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

## 端午の節句の食べ物

### ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いをこめて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

### カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

## 端午の節句の各地のお菓子

<p><b>べこもち</b> (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> (青森県)</p>	<p><b>ほう葉巻き</b> (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> (鹿児島県)</p>

5月 7日 (木) 新茶の季節 (八十八夜) 献立



新茶の季節です!

八十八夜(今年は5月2日)は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、♪夏も近づく八十八夜〜 と「茶摘み」の歌にもあるように、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。おいしい新茶の出回る季節ですね。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと1年間 無病息災ですごせるという言い伝えもあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。給食では『魚の新茶揚げ』を出します。魚につける天ぷらの衣に煎茶の茶葉と抹茶をまぜて作ります。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

お茶に含まれる成分と健康効果

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

旬の食べ物をあじわおう♪

若いえんどう豆の種の部分をグリーンピース(えんどう)といいます。冷凍や缶づめは1年中食べられますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリーンピースは甘くて風味もよいので、いつものグリーンピースが苦手な人も、味の違いを感じて好きになれるかもしれません。18日の給食には生のグリーンピースを給食室でゆでて、わかめと一緒にご飯にまぜて出します。



グリーンピースの他にも初鰹やアスパラガス、キャベツ、ふき、くだもの柑橘・メロンなど給食には旬の食べものが続々と登場します。また、学校の近くの農家の佐藤さんからは旬のトマトやたまねぎが届く予定です! 給食の食材から旬を感じてもらえるように工夫していますのでお楽しみに!



給食食材の産地 (2026年4月 9日~27日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	
玉ねぎ	北海道	小松菜	町田	れんこん	茨城	ちりめんじゃこ	広島	さやえんどう	福島	さば	ノルウェー
大豆もやし	栃木	たけのこ(生)	町田	たけのこ水煮	熊本・国内	干し椎茸	九州	かんきつ	愛媛	えび	インド・パキスタン
きゅうり・にら	高知	かぶ・大根	千葉	ふき	愛知	昆布	北海道	よもぎ粉	沖縄	たまご	栃木
キャベツ	愛知・町田	さやいんげん	沖縄	ピーマン	沖縄・高知	グリブ(ス(冷凍)	北海道	秋鮭	北海道	鶏肉	岩手
白菜	茨城	じゃがいも	鹿児島・長崎	しめじ・エリンギ	長野	まいたけ	東京	アカウオ	大西洋・アメリカ	豚肉	神奈川・群馬
にんじん	新潟・長崎	しょうが	九州	ねぎ・もやし	栃木	コーン(冷凍)	北海道	ししゃも	アメリカ・ノルウェー・カナダ	米	長野・岩手
にんじく・ごぼう	青森	えのき	福岡	パセリ	千葉	いちご	群馬				

## 作ってみよう! 給食レシピ



毎日発行している『給食つうしん』の「おへんじかいてください」コーナーには、こどもたちから様々な質問や感想が届きます。

その中で『作り方を教えてほしい!』というリクエストがあったメニューのレシピを大公開! ぜひご家庭でも作ってみてください♪感想も教えてくださいね。

〈レシピの分量は大量調理(720人分)の給食の1人分量をそのまま小人数分にした量で表記しています。量や加熱時間等はご家庭で微調整をお願いいたします。〉

## 米粉の若草蒸しパン

子どもたちも「もちもちしてるね!」とよく食べていました。よもぎ粉で春の香りです。小麦・たまご・牛乳を使用しないレシピです。

### 《材料・分量》(マフィンカップ4個分)

米粉…100g(0.8カップ)  
上白糖…36g(大さじ4)  
ベーキングパウダー…4g(小さじ1)  
米油…12g(大さじ1)  
豆乳…110~120g(105~115ml)  
よもぎ粉…2g(小さじ1程度)

### 《作り方》①米粉・ベーキングパウダー・よもぎ粉・上白糖をよくまぜる。

②①に豆乳・米油を入れてよくまぜる。※生地のかたさは豆乳で調整してください。③カップに生地を入れて、蒸し器などで20分くらい蒸す。

※よもぎ粉はよもぎを乾燥させて粉状にしたものです。製菓材料店などで購入できますよ。小豆の甘納豆などをまぜてもおいしいと思います!

※よもぎのかわりにココアや抹茶などをまぜても!



ひとつひとつ生地を  
カップに入れていきます。

### 《給食室の様子をご紹介します》



給食室のオーブンはスチーム  
機能がついているので、  
蒸し物もできます。



おいしそうな  
蒸しパンの出来上がり♪

## 中華風コーンスープ

ユイミータンともよばれる中華風のかきたまスープです。

クリームコーンを入れるのがポイント!

### 《材料・分量》(5人分)

油…2.5g(小さじ1/2強)、豚ひき肉…25g  
たまねぎ…150g(1個くらい)  
にんじん…50g(1/3本くらい)  
鶏がらスープ…600ml程度  
ホールコーン…50g(大さじ5弱)  
クリームコーン…100g(1/2カップ)  
塩…2.75g(小さじ1/3くらい)、こしょう…少々  
しょうゆ…7g(小さじ1強)  
片栗粉…7.5g(小さじ2と1/2)  
たまご…75g(1.5~2個)

### 《作り方》

①たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。  
②油で豚ひき肉と野菜を炒める、鶏がらスープを入れて煮る。  
③ホールコーン・クリームコーンを入れて、調味料を入れて味をととのえる。

④水で溶いた片栗粉を入れて汁にとろみをつける。

⑤割りほぐしたたまごを少しずつ入れて、かきたまにする。

※給食では、鶏ガラを水で煮出してスープをとっています。ご家庭で市販のスープの素を使用される場合は、スープの素に含まれる塩分を確認して、味付けの塩を加減してください。

## きゅうりの酢の物

給食ではサラダや和え物もすべて加熱しています。生野菜ではないので、たれの味がしっかりなじむので食べやすいと思います。

### 《材料・分量》(5人分)

きゅうり…160g(1.5本くらい)  
わかめ(乾燥)…1.7g(大さじ1/2強)  
ちりめんじゃこ…10g(大さじ2弱)  
砂糖…9.2g(大さじ1)、酢…10.8g(小さじ2)  
うすくちしょうゆ…2.5g(小さじ1/3強)  
かつおだしまたは水…5g(小さじ1)  
花かつお…1g、白いりごま…2.5g(小さじ1強)

### 《作り方》①きゅうりは輪切りにする。

②きゅうりとわかめはさっと湯通して水冷し、水気をよく切り冷やす。

③ちりめんじゃこはオーブンでカリッとなるまで焼く。

④花かつおとごまは煎る。

⑤砂糖・酢・うすくちしょうゆ・かつおだし(または水)を合わせて加熱し、冷やす。

⑥②・③・④・⑤をまぜる。