



令和7年 5月
さいたま市立河合小学校

ねんせい 2年生がグリーンピースのさやむきをしました

4月21日(月)に2年生が給食のピースごはん^{きゅうしよく}に使用するグリーンピースのさやむきをしました。1年生の時にそらまめのさやむきをしていたので、すじをとって開くのはとても上手でした。ただ、今回は豆が小さく、丸いのでコロコロ転がして落とさないように注意しながら、行いました。また、「色や形、香りも感じながらむいてね。」と伝えたので、「つるつるしてよい香りがしました。」「ピースみたい。」などいろいろな感想を聞くことができました。感想は西校舎2階の放送室前の掲示板に掲示してありますので、来校した際にご覧ください。「またやりたいです。」という感想がとても多かったので、ぜひご家庭でもやってみてください。



左右のさやにかわりばんこについています。

きょうか 教科とつながる食育

ちゃ 茶つみ^{しんちゃ}と新茶^{ねんせいおんがく} (3年生音楽)



2月の立春から数えて88日目^{にちめ}の「八十八夜」は新茶の最盛期。^{はちじゅうはち や しんちゃ さいせい き}
この日につまれたお茶はとても^ひ
縁起がよいものとされています。^{えんぎ}
甘みの強さも新茶の特徴です。^{あま つよ しんちゃ とくちゆう}

そらまめの さやむき体験^{たいけん}

さが上向きにつくので「空^{そら}をむいた豆^{まめ}」ということで名前がついたそらまめ。5月29日(木)に1年生にそらまめのさやむきをしてもらいます。当日は塩ゆでにして、そらまめそのものの味を味わってもらいたいと思います。
事前に「そらまめくんのベッド」も読み聞かせしていただく予定です。

そらまめのさやむきによるアレルギーの心配がある場合は、担任まで御相談ください。



しろ 白いぼうし^{なつ}と夏みかん^{ねんせいこくご} (4年生国語)



「これはレモンのにおいですか。」
「いいえ、夏みかんですよ。」
こんな会話から始まる『白いぼうし』のお話。レモンと夏みかんの香りの違いもくらべてみましょう。

ちゃ お茶のいれ方^{かた} (5年生家庭科)



家庭科が始まります。初めての調理実習ではお湯をわかし、お茶のいれ方を学びます。ちょうど新茶の季節。急須で注ぎ、団らん^{だんらん}のひとときを楽しみませんか。



こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	水	ごはん	そぼろどん いそかあえ だいこんとうろふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり とうろふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	れんこん しょうが こまつな もやし キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	566	26.7
8	木	ごはん	ホキのごまみそかけ なめだけあえ わかだけじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ とうろふ わかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま ぶ	こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいのこ こねぎ	595	27.3
9	金	ピザトースト	じゃがいものスープに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ビーマン にんじん コーン キャベツ マッシュルーム アスパラガス	565	25.1
12	月	わかめじゃこごはん	たまごやき カラフルソー ごじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ たまご とりにく ベーコン あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ だいこん こまつな ねぎ	634	30.5
13	火	ごはん	タッカルビ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう トック あぶら かたくりこ ごま はるさめ	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こら だいこん きゅうり こまつな	614	22.9
14	水	じごなうどん	ごもくうどんのしる あおのりまめポテト かおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた だいず あおのり	めん あぶら さとう じゃがいも	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しょうが	564	26.8
15	木	ごはん	かつおのしんたまねぎソース わふうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつお わかめ みそ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	627	30.2
16	金	ごはん	キーマカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト だいこん きゅうり コーン	632	26.0
19	月	ごはん	なまあげとアスパラのたまごとし ごまあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご のり	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな キャベツ もやし	626	27.7
20	火	やきにくチャーハン	ししゃもフライ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく とうろふ	こめ さとう あぶら パンこ はるさめ かたくりこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな しいたけ	576	25.3
21	水	♪ まいつき 19にちは しょくいくのひ ♪ めんのひに あわせて ながさきけんの きょうどりようり ♪						
		ポットちゅうかめん	ながさきちゃんぽん うらがみそぼろ カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なた さつまあげ たまご	めん あぶら かたくりこ こんにやく さとう はちみつ こむぎこ	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ ごぼう	581	27.9
22	木	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめとうろふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり とうろふ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう	にんにく キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	625	27.1
23	金	ごはん	しんじゃがのそぼろに からしあえ さいのくになっとう	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし	603	25.6
26	月	ツナコーントースト	チキンピーズ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ベーコン とりにく だいず チーズ わかめ	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ パセリ コーン にんじん にんにく グリーンピース こまつな きゅうり	587	30.9
27	火	ひじきごはん	さばのだししょうゆづけ とんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ さば ぶたにく とうろふ みそ	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	625	28.1
28	水	スパゲッティ	クリームソース ひじきのマリネ こまチーズむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろはなまめ ひじき チーズ	めん あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり だいこん こまつな	648	25.3
29	木	〇〇〇 1ねんせい そらまめの さやむき 〇〇〇 4ねんせい こうがいぐしゅう おべんとうを おねがいします ♪						
		ごはん	ジャーチャンどうろ くきわかめのナムル そらまめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	しいたけ にんじん ねぎ だいのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ そらまめ	628	28.8
30	金	ごはん	あじのしおやき おひたし どさんこじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうろふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター	こまつな キャベツ もやし コーン ねぎ にんじん にんにく	561	29.5

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。