



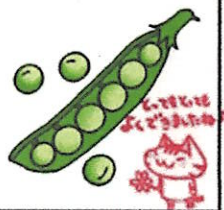
令和8年 5月  
さいたま市立河合小学校

## 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

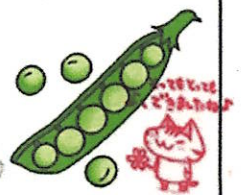
4月21日(火)に2年生が給食のピースごはんを使用するグリーンピースのさやむきをしました。1年生の時にそらまめのさやむきをしていたので、「そらまめとグリーンピースの違いや色や形、香りも感じてね。」と話しました。今回は豆が小さく、丸いのでコロコロ転がってしまうことが多いのですが、「落としたら給食で出せないから、落とさないようにね。」と話すとほとんど落とすことなく行うことができました。感想は西校舎2階の放送室前の掲示板に掲示してありますので、来校した際にご覧ください。今だけのおいしい食材ですので、ご家庭でもやってみてください。



2ねん | くみ ( )  
グリーンピースのかわか  
つるつるべたべたしてました。  
においは、えだまめみたい  
でした。むくのが  
たのしかったです。  
またやりたいです。



2ねん | くみ ( )  
まんまるで「フヤフヤで」か  
かかたかったです。  
えだまめとちがって、かめの中  
かかたかった。  
おくのが「まっすか」  
しかたけどたのしかったです。



### そらまめの さいやむき体験



さやが上向きにつくので「空をむいた豆」ということで名前がついたそらまめ。5月21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ほしいと思います。

事前に「そらまめくんのベッド」も読み聞かせさせ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、担任までご相談ください。



# こんだまびょう



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	木	ごはん	そぼろどん いそかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とり のり とうふ 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	金	ごはん	ほきのごまみそかけ なめたけあえ わかたけしる	ぎゅうにゅう ホキ みそ とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ふ	こまつな キャベツ もやし えのきたけ たけのこ こねぎ	593	27.2		
11	月	ごはん	ジャーチャンとうふ くきわかめのナムル	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 たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ	608	26.7		
12	火	シュガートースト	じゃがいものクリームに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	614	22.3		
13	水	やきにくチャーハン	ししゃもフライ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とり とうふ	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	571	25.7		
14	木	ごはん	しんじゃがのそぼろに おかかあえ カレーふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	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 たまねぎ にんにく こまつな もやし キャベツ	572	23.8		
15	金	じごなうどん	ごもくうどんのしる ささかまのいそべあげ ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた ささかまほこ あおのり	うどん さとう あぶら こむぎこ	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし コーン	564	27.1		
18	月	ごはん	かつおのしんたまねぎソース わふうサラダ こらたまじる	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 ら	622	30.2		
19	火	♪ まいつき 19にちは しょくいくのひ ♪ とうきょうと の きょうどりょうり ♪								
		ふかがわめし	だしまきたまご ちゃんこふうスープ	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ たまご とり とうふ	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう こねぎ こまつな たまねぎ はくさい ねぎ しめじ	582	31.4		
20	水	ごはん	ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり コーン	657	24.2		
21	木	☆ 1ねんせいがか そらまめの さやむぎを します ☆								
		やきそば	あおのりまめポテト そらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいす	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん そらまめ	565	25.0		
22	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	568	30.5		
25	月	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう とり わかめ のり とうふ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	626	27.3		
26	火	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 だいす 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	580	29.3		
27	水	ひじきごはん	さばのだししょうゆづけ ごじる	ぎゅうにゅう ひじき とり くに あぶら あげ さば だいす 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 だいこん こまつな ねぎ	624	29.3		
28	木	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 くに 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	29.1		
29	金	ホットちゅうかめん	タンメンのしる きびなごごまフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご きびなご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ パンこ ごま さとう	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし にんにく	567	28.4		

◇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です。