

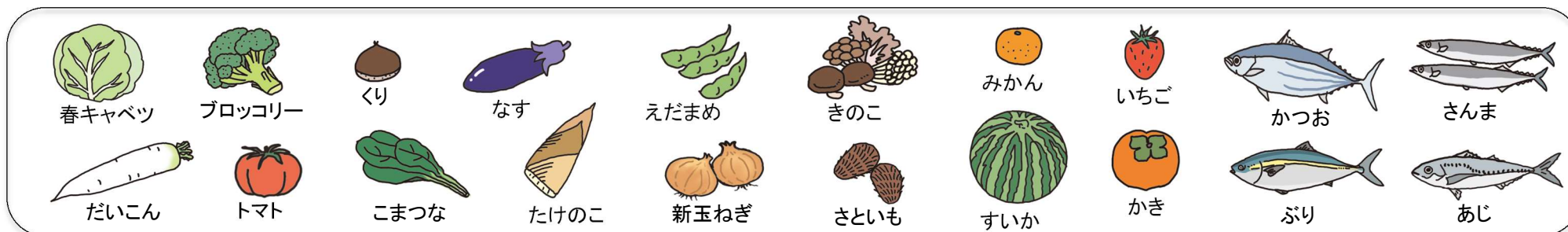
た もの しゅん 食べ物の「旬」

____ 年 ____ 組 ____ 番 名前 _____

いま いちねんじゅう た
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、自然の中でふつうに育てた食べ物には、たくさんとれる
きせつ
季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった季節を、食べ物の「旬」といいます。

① 5月の献立表の一口メモを見て、旬の食べ物(季節の食べ物)を6つ書きましょう。

② 下にある食べ物の旬を調べて、季節ごとのらんに書きましょう。インターネットや本を使ったり、おうちの人に聞いたりして調べましょう。



はる 春	なつ 夏	あき 秋	ふゆ 冬
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

た もの しゅん 食べ物の「旬」

答え

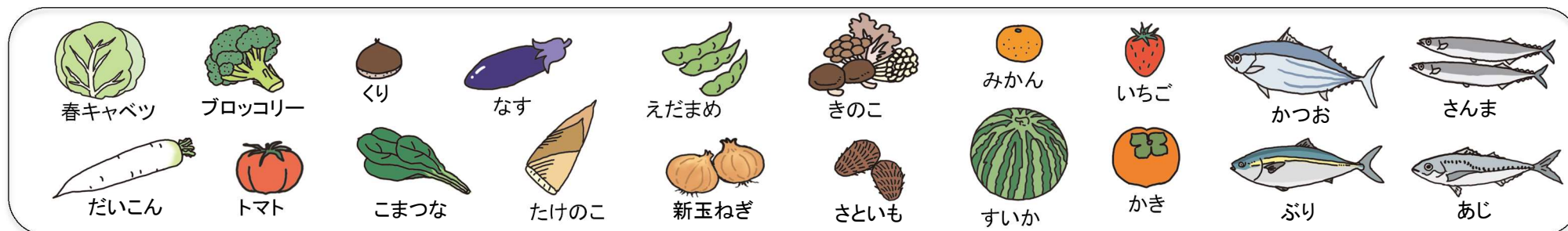
____ 年 ____ 組 ____ 番 名前 ____

いま いちねんじゅう た
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、自然の中でふつうに育てた食べ物には、たくさんとれる
きせつ
季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった季節を、食べ物の「旬」といいます。

② 5月の献立表の一口メモを見て、旬の食べ物(季節の食べ物)を6つ書きましょう。

春キャベツ、グリーンピース、あさり、新ごぼう、新じゃがいも、アスパラガス

③ 下にある食べ物の旬を調べて、季節ごとのらんに書きましょう。インターネットや本を使ったり、おうちの人に聞いたりして調べましょう。



はる
春

- 春キャベツ
- いちご
- かつお
- たけのこ
- 新玉ねぎ

なつ
夏

- なす
- えだまめ
- トマト
- すいか
- あじ

あき
秋

- くり
- きのこ
- さんま
- さといも
- かき

ふゆ
冬

- ブロッコリー
- みかん
- だいこん
- こまつな
- ぶり

令和元年度 5月 こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 林 果帆

日曜	ランチルーム	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
7 火		かまやき ピピンパ	わんたんスープ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ほしワندان	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ながねぎ ほししいたけ きよみオレンジ	710 kcal 26.2 g 18.8 g 2.2 g	かんこく料理 ピピンパ
8 水		ごもくピース ごはん	とんじる ぎせいどうふのくずあんかけ くだもの(デコポソ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん たけのこ グリーンピース ごぼう たまねぎ ほししいたけ だいこん ながねぎ デコポソ	744 kcal 31.1 g 23.2 g 2.9 g	2年生 グリーンピースの さやむき体験
9 木		はるキャベツと えびのスパゲティ	アーモンドサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ペーコン むきえび なまクリーム	スパゲティ あぶら オリーブオイル アーモンド さとう さつまいも パター	にんにく タカノツメ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	740 kcal 25.7 g 27.7 g 2.6 g	きせつのたべもの はるキャベツ
10 金		セルフ フィッシュサンド	ミネストローネ オニオンドレッシンググサラダ	ぎゅうにゅう ホキ たまご ペーコン	ショートニンゲン ごむぎ パンこ あはちみつ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ トマトかん コーン セロリ パセリ	755 kcal 31.3 g 33.5 g 3.4 g	パンに白身魚のフラ イをばさんでいっだ きます。
13 月		ごもくチャーハン	ちゅうかサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう むきえび とうふ ぶたにく たまご ローズハム	こめ ごまあぶら あぶら さとう しらたまこ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ にんじん グリーンピース きゅうり こまつな ももんかん みかんかん パンかん	690 kcal 25.6 g 17.5 g 2.3 g	良い姿勢で食べま しょう。
14 火	6の1	こぎつねごはん	わかめととうふのみそしる ししやものからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく カットわかめ あぶらあげ とうふ きざみのり ししやも	こめ さとう ごむぎ でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん にんにく しょうが もやし えのきたけ こまつな だいこん ながねぎ	690 kcal 27.1 g 21.1 g 3.4 g	ご飯粒を残さず食べ ましょう。
15 水		アーモンド トースト	グリーンピースいりシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム かいそうミックス	しゃくパン さとう バター アーモンド グリーンピース あぶら じゃがいも ごむぎ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	758 kcal 25.3 g 34.7 g 3.0 g	きせつのたべもの グリーンピース
16 木		むぎごはん	いもだんごじる さばのみそだれやき わかめのポンずあえ	ぎゅうにゅう さば みそ カットわかめ とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり レモン ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	713 kcal 30.4 g 19.0 g 2.3 g	芋団子汁は、じゃが いもで作る芋団子を すまし汁に入れた料 理です。
17 金		シーフードピラフ	パスタスー ペイグドチーズケーキ	ぎゅうにゅう たまご あさり ぶたにく クリームチーズ なまクリーム いか	こめ パター あぶら マカロニ さとう ごむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ パセリ レモン えのきたけ ピーマン	781 kcal 26.5 g 31.3 g 2.6 g	きせつのたべもの あさり
20 月 6の3		ごはん	かきたまじる さけのチャンチャンやき くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう サケ みそ カットわかめ とうふ たまご	こめ パター さとう でんぶん いりこま	しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ コーン ピーマン えのきたけ ながねぎ スロソ	728 kcal 35.5 g 19.0 g 2.6 g	北海道の 郷土料理 鮭のチャンチャンやき
21 火		ジャージャーめん	ごぼうのカミカミサラダ フライピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん いりこま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	816 kcal 32.8 g 30.0 g 3.5 g	きせつのたべもの しんごぼう
22 水		ココアパン	キャベツとコーンのスー ポテトのミートソースやき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ピザチーズ ペーコン	ココアパン じゃがいも あぶら ごむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ えのきたけ キャベツ コーン こまつな	757 kcal 30.1 g 27.5 g 3.7 g	きせつのたべもの しんじやがいも
23 木		むぎごはん	じゃがいものみそしる とりにくのねぎソースかけ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく みそ あぶらあげ カットわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん すりこま じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ アスパラガス もやし	754 kcal 30.5 g 23.9 g 2.3 g	きせつのたべもの アスパラガス
24 金 6の2		こんぶごはん	いなかじる ししやものなばんづけ ツナあえ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ツナ きざみこんぶ ししやも なまあげ	こめ さとう いりこま でんぶん ごむぎ あぶら こんにやく	にんじん ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり こまつな レモン ごぼう だいこん	732 kcal 28.2 g 25.8 g 3.7 g	よくかんで食べましょ う。
27 月 5の1		ミルクパン	やさいたつぶりスー どうふハンバーグ コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ どうにゅう たまご ペーコン とりこ	ミルクパン パンこ あぶら さとう パター じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな キャベツ	757 kcal 34.1 g 28.8 g 3.4 g	ハンバーグとハン バーグにかけるソー スは、給食室で手作 りします。
28 火		むぎごはん キムムツチ	とうふのみそしる さばのたつたあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう やきのり さば いりけずりばし とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら いりこま でんぶん ごむぎ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ	768 kcal 31.6 g 22.9 g 2.6 g	にんにくの効いたキ ムムツチが、食欲を そそります。
29 水		えびクリーム ライス	じゃがいものサラダ くだもの(パイナップル)	ぎゅうにゅう むきえび とりこ いんげんまめ こなチーズ	こめ パター あぶら こむぎ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル	800 kcal 27.2 g 23.4 g 2.0 g	人気メニューのえび クリームライスです。
30 木		ひやうどん	さつまいもといかのてんぶら れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりきさきみ いか わかめ たまご	れいとううどん さとう さつまいも ごむぎ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり こまつな れいとうりんご	743 kcal 32.3 g 24.1 g 4.3 g	冷やうどんは、うど んにかつぶりの野菜 をのせていただきます。
31 金		チリピーンズ ドッグ	ようふうたまごスー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ピザチーズ たまご わかめ ペーコン	ショートニンゲン あぶら こむぎ さとう いりこま じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ きゅうり ぶなしめじ こまつな	779 kcal 33.2 g 36.2 g 3.5 g	明日の運動会に備え て、食事をとりましょ う。

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。
※栄養価は高学年の値です。

5月の給食目標

上手に配膳をしましょう。