



# 5月 こんだてよていひょう

令和4年度 菊陽西小学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
6	金	セルフ ドッグ		・ウインナー ・ビーンズチリソース キャベツのミルクスープ おちゃプリン	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも バター おちゃプリン	ぎゅうにゅう ウインナー だいす とりにく しろいんげんまめ	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	ワイン ケチャップ チリパウダー しお こしょう しょうゆ にんにく しょうが シチュールウ	681 26.4	5月2日は、八十八夜で した。新茶が出始める季節 です。お茶に含まれるカテ キンには、病気を予防する 働きがあります。
9	月	むぎごはん		ぎゅうにくとごぼうの しょうがに たまごやき ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちぎりあげ くわかめ たまごやき	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ いんげん もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん	612 23.4	菊池では、田んぼで作る 「菊池水田ごぼう」が多く 栽培されています。白くや わらかく、香りがよいごぼ うです。
10	火	ピース そばろ ごはん		しんたまねぎのみそしる かつおフライ うめマヨあえ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす とうふ わかめ みそ かつおフライ	グリーンピース にんじん たまねぎ ねぎ うめぼし キャベツ きゅうり	しお しょうゆ さけ みりん しょうが だしいりこす	628 25.8	今日は、旬の味いっばいの 給食です。グリーンピー ス・新玉ねぎ・かつおを使 います。旬の食材はおいし く栄養もいっばいですよ。
11	水	ココアパン		スパゲッティナポリタン アスパラサラダ りんご	パン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ハム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ アスパラガス コーン りんご	ワイン ケチャップ しお こしょう デミグラスソース にんにく しょうゆ す	627 23.8	アスパラガスは、ギリシャ 語で「新芽」を意味する言葉 です。1日に5〜6cm伸び ることもあるそうです。疲れ をとり、元気を出してくれる 働きがありますよ。
12	木	カレー マーボー どんぶり		ごまじゃこサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたひきにく だいす あかみそ ちりめん わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん カレー カレールウ にんにく しょうが す	605 25.7	よくかんで食べています か？よくかむと、食べすぎ を防いだり、食べものの味 がよくわかるようになりますよ。
13	金	コッペパン		にくだんごスープ ポテトオーロラサラダ アセロラゼリー	パン はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご ハム	たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ にんじん きゅうり	さけ しょうゆ しお こしょう チキンガラスープ ケチャップ す	616 19.9	アセロラは、さくらんぼ のような赤い実で甘酸っぱ く、ビタミンCが多いくだ ものです。日本では、沖縄 県で栽培されています。
16	月	むぎごはん		じゃがぶたキムチ シルバーサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ くわかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさいキムチ なら キャベツ きゅうり コーン	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが す	595 19.8	キムチなどの発酵（はっ こう）食品を食べると、腸 の調子が良くなります。す ると、菌やウイルスから体 を守る力が強くなります。
17	火	むぎごはん		かきたまじる さばごまみそに ひじきあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ さばごまみそに しそひじき	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ しお かつおぶし だしこんぶ	600 24.2	さば・いわし・さんまな どの魚の油には、血液をサラ サラにする働きがありま す。病気を予防してくれま すよ。
18	水	あげパン		クイッティオスープ トマトサラダ	パン あぶら さとう クイッティオ アーモンド	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ちくわ サラダチキン	にんじん たまねぎ もやし チングンサイ きくらげ キャベツ トマト きゅうり	しお さけ しょうゆ しょうが チキンガラスープ す こしょう	588 23.5	今日は、人気のあげパン です。よくかんで食べて、 運動会の練習をがんばりま しょう。スープやサラダも 残さず食べましょう。
19	木	ハヤシ ライス		わかめサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ わかめ ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース もやし きゅうり	ワイン ケチャップ ハヤシウ ソース デミグラスソース にんにく しょうが しょうゆ す	627 21.4	わかめは、日本で古くか ら食べられてきた海草です。 春が旬で、カルシウム や食物せんいを多くふくん でいます。
20	金	キャロッピー デー *メロン*		こめこかぼちゃパン やきうどん いりことだいすのかおりあえ メロン	パン うどん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし いりだいす いりこ あおりの	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ メロン	さけ ソース しお こしょう にんにく しょうが しょうゆ みりん	595 25.4	5月の キャロッピーデーは、 メロンを紹介します。
23	月	ゆかり ごはん		みそけんちんじる さかなとこうやどうふの あますあえ みかんかじゅう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ホキ こおりどうふ	あかしこ ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン みかんかじゅう	さけ だしいりこ ケチャップ しょうゆ にんにく しょうが	704 27.0	こおり豆腐（高野豆腐） は、豆腐を氷らせた後に水 分をぬいて乾燥させた保存 食です。今日は油で揚げ て、甘酢あえにします。
24	火	むぎごはん		ジャーチャンどうふ マロニーのあえもの みかんかじゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん マロニー ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし ピーマン コーン みかんかじゅう	さけ しょうゆ みりん にんにく しょうが す	711 27.0	家常豆腐（ジャーチャン どうふ）は、厚揚げを使う 中国の家庭料理です。各家 庭にその家のレシピがあり よく食べられる料理です。
26	木	もちむぎ ごはん		キーマカレー やまぶきサラダ みかんかじゅう	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご ちりめん	にんじん たまねぎ みずトマト えだまめ キャベツ こまつな みかんかじゅう	ワイン カレー カレールウ ソース にんにく しょうが しょうゆ す	715 21.6	やまぶきは、4月〜5月 に黄色のきれいな花を咲か せる植物です。今日は、い り卵でやまぶきの花を表し たサラダです。
27	金	ミルクパン		ABCスープ ポテトチーズやき ミニトマト みかんかじゅう	パン マカロニ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ しめじ えだまめ コーン パセリ ミニトマト みかんかじゅう	ワイン コンソメ しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ	689 26.0	いよいよ明日は、運動会 ですね。今日の給食もしつ かり食べて、練習の成果を 出しきりましょう。今日は 初登場ABCスープです。
28	土	🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 運動会（うんどうかい） 🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈								
31	火	ふるさと くまさんデー *みなまた・ あしきた*		とりめし わかめのみそしる きびなごフライ（3び） サラたまとあまなつサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ きびなごフライ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ あまなつ たまねぎ きゅうり	さけ しょうゆ みりん にんにく だしいりこ しお こしょう す	598 24.5	5月の ふるさとくまさんデーは 水俣・芦北の味の旅 です。

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。 ※ みかん果汁は、帰りの会の時間に飲みます。