

5月 こんだて よていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				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・体をつくる	みどり・体の調子を整える	調味料他		
7 金	セルフ ドッグ		ポークウィンナー ビーンズチリソース たまごスープ おちゃプリン	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも おちゃプリン	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす たまご とりにく	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	ワイン しょうゆ ケチャップ チリパウダー しお こしょう チキンブイヨン	664 28.3	5月1日は八十八夜 でした。新茶の季節で す。お茶には、リラク クス効果があります よ。今日のデザート は、お茶プリンです。
10 月	むぎごはん		チキンカレー ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ くきわかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう キャベツ	ワイン しょうゆ カレールウ カレーソース ケチャップ す	627 19.1	よくかんで食べる と、食べものの味がよ くわかるようになります 。一口30回を目標 に、よくかんで食べま しょう。
11 火	むぎごはん		がんもとやさいのうまに アーモンドあえ かつおぶりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき かまぼこ わかめ	にんじん たけのこ だいこん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	582 21.9	がんもどきは、豆腐 に野菜をまぜて揚げた ものです。元は、肉の 代わりとして作られま した。大豆の栄養が つまっていますよ。
12 水	パンパン		レタスとうすらたまご のスープ いわしのトマトに キャベツのサラダ	パン クリーミードレッシング	ぎゅうにゅう うすらたまご ウィンナー いわしのトマトに	レタス にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう ワイン しょうゆ チキンブイヨン	572 25.7	レタスは、生で食 べることが多い野菜 ですが、スープや炒め ものにも合います。加 熱するとカサが減って たくさん食べられます ね。
13 木	ピース そばごはん		みそしる きびなごカリカリフライ (3び) いそあえ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だいす とりひきにく あつあげ みそ かつおぶしのり きびなごカリカリフライ	グリーンピース たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	さけ しょうゆ しお みりん だし いりこ	611 25.8	きびなごは、丸ごと 食べられるので、カル シウムがたっぷりとれ ます。よくかんで食 べましょう。
14 金	げんまい パン		コーンシチュー わかめサラダ りんご	パン じゃがいも あぶら パター さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ わかめ くきわかめ ちりめん	コーン たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	しお こしょう シチュールウ ワイン す しょうゆ	611 25.3	わかめを食べる国 は、日本と韓国だけだ といわれています。日 本では、約1万年前の 縄文時代から食べられ ていた海草です。
17 月	カット コッパン		はるさめスープ ポテトサラダ とうにゅうパンナコッタ	パン はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう パンナコッタ	ぎゅうにゅう つくね ハム	にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ きゅうり	さけ しょうゆ しお こしょう チキンブイヨン す	661 20.1	給食の前には、石け んを使って手洗いをし ましたか？きちんと手 を洗って、自分の体を 守りましょう。
18 火	ハヤシライス		ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	ワインケチャップ デミグラス ハヤシルウ しょうゆソース しお こしょう す	647 23.5	ビーンズサラダの豆 は、北海道産の大豆、 大福豆、金時豆です。 たんぱく質、カルシウ ム、鉄、食物せんい など栄養たっぷりです。
19 水	キャロッピー デー *メロン*		こめこかぼちゃパン やきそば いりこだいすのかおりあえ メロン	パン スパゲティ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いりだいす いりこ あおのり	にんじん キャベツ もやし たまねぎ いら メロン	さけ ソース しお こしょう しょうゆ みりん	620 26.4	5月の キャロッピーデーは、 メロンを紹介しまし ます。
20 木	むぎごはん		あつあげのせせんふうに こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく だいす うすらたまご くきわかめ あかみそ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん す オイスターソース トウバンジャン	669 29.5	こんにゃくは、カロ リーが低く食物せんい が多い食べものです。 食物せんいは、腸の中 をきれいにしてくれま すよ。
21 金	さんさい ごはん		じゃがいものみそしる かつおフライ ひじきあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ あつあげ みそ かつおフライ しそひじき	にんじん さんさいみず たけのこ えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	さけ しょうゆ みりん だし いりこ	623 32.7	4月～5月にかけて とれるかつおを初がつ おと言い、旬の味で す。血液をサラサラに する働きがあります。
24 月	むぎごはん		ぶたじゃが やまぶきあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	さけ しょうゆ みりん す	581 21.7	やまぶきは、4月～ 5月に黄色の花を咲か せる植物です。今日は 卵でやまぶきの花を表 した和えものです。
25 火	ふるさと くまさんデー *やまが*		つなひきよいしよ とうふじる メンチカツ たけのこのひこすり	こめ もちこめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす あずき とうふ ちくわ メンチカツ みそ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ たけのこ	しお しょうゆ さけ みりん だし こんぶ かつおぶし	616 20.6	5月の ふるさとくまさんデー は、山鹿市の味の旅 です。
26 水	ミルクパン		スパゲッティナポリタン だいこんサラダ ネーブル	パン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム くきわかめ サラダチキン	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 だいこん きゅうり コーン ネーブル	ワインケチャップ しお こしょう デミグラス す しょうゆ	654 23.7	ネーブルは、英語で 「ハそ」という意味 です。ハそのようなほ みがあることから名前 がつきました。
27 木	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 ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく 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 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん す オイスターソース トウバンジャン	619 27.0	ごまは、小さい異 の中に栄養がつまっ ています。すりつぶすと、 栄養が体の中に入って きやすくなるのでお すすめです。
28 金	ココアパン		やさいスープ さかなのビーンズやき アセロラゼリー	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ あおだいす チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ えだまめ コーン パセリ	しお こしょう ワイン しょうゆ コンソメ チキンブイヨン	672 30.0	アセロラは、ビタミ ンCが多いくだもの で、肌を健康に保て くれる働きがありま す。日本では、沖縄 県で栽培されています。
31 月	むぎごはん		かきたまじる さばのごまみそに きりぼしだいこんのすのもの みかんかじゅう	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ さばのごまみそに	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ みかんかじゅう	さけ しょうゆ しお す だし こんぶ かつおぶし	691 26.4	みかん果汁を飲んで ビタミンCをとり、つ かれをふきとばしま しょう。運動会の練習 をがんばりましょう。

※ 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。

*5月31日(月)～6月4日(金)は、みかん果汁があります。