

# 5月 きゅうしょくこんだてひょう



2025 山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかげ	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく じつ(s)	しほう (g)	
1	もく	麦ごはん		かつおのごまがらめ 梅ドレッシングサラダ じゃがいものみぞ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも わかめ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお とうふ わかれ	しようが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ うめぼし	601	26.3	19.1	かつおの旬は、初夏と初秋です。初夏に出回るものは「初がつお」、初秋に出回るものは「戻りがつお」とよばれています。
2	きん	きくらげの おこわ		かぶとハンバーグ カラフルサラダ すまし汁・かしわもち	こめ もちごめ あぶら さとう じょうしんこ あずき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく ひじき	きくらげ にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン たけのこ ほししいたけ ほうれんそう	583	22.6	17.9	こどもの日には柏餅を食べる習慣があります。子孫代々栄えるようにという願いが込められています。
7	すい	麦ごはん		あじの南蛮づけ ひじきの煮物 汁ビーフン	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さとう こんにゃく ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ だいす ぶたにく ひじき	たまねぎ トマト ピーマン ねぎ にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ	600	24.4	18.7	ビーフンは、うるち米を粉にして蒸し、細い穴から押し出して麺状にし、乾燥させてあります。小麦の麺とは違う食感が味わえます。
8	もく	カレーピラフ		ワンタンスープ マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん キャベツ たけのこ ほししいたけ かぼちゃ ブロッコリー	628	25.0	19.6	給食のカレーピラフは、炊いたご飯に炒めた具を混ぜ込んで作っています。ご飯を炊くとき、ターメリックとバターをいっしょに吹き込むことで、色と風味が良くなります。
9	きん	麦ごはん		切り干し大根とじゃが芋のうま煮 花野菜のゆかりあえ お茶蒸しパン	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ ぶたにく	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ カリフラワー ブロッコリー	615	23.0	13.9	日本ではこの時期、どこの家庭でも茶摘みが行われていました。お茶を使ったデザートを作るので、季節の味を楽しんでください。
12	げつ	グリンピース ごはん		とりにくの照り焼き カミカミサラダ かきたま汁	こめ むぎ さとう ごま でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご わかめ	グリンピース しょうが ごぼう きくらげ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう えのき	597	26.3	23.8	グリンピースは、えんどう豆の赤ちゃんです。旬の今だけ食べられる生のグリンピースの味は格別です。
13	か	食パン・ ゆずママレード		豆腐ハンバーグ プロッコリーサラダ コーンポタージュ	パン パン あぶら こめこ じゃがいも バター ゆずママレード マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ツナ ベーコン みそ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン しめじ	621	25.8	25.1	「豆腐ハンバーグ」は、鶏ひき肉に、豆腐などの材料を加えてご、油をつけて成型し、オーブンで焼きます。アレンジ自在で、お弁当にもおすすめの一品です。
14	すい	親子どんぶり (麦ごはん)		みそ豆乳ボテト 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご だいす ちりめん みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん さゆうり	644	24.3	19.8	丂ものは、あまりかまないので、嗜み応えのある副菜と組み合わせました。よくかむとした液が出て、菌の増殖を防ぎ、虫歯や歯周病を予防します。
15	もく	雑穀ごはん		いわしの生姜煮 のりごま和え さつまい	こめ あかもい くろまい ごま さとう ごまあぶら さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ のり みそ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	584	23.5	19.6	「のりごま和え」は、ごま酢和えの味付けに「ごま油」とさざんだ「のり」を加えるのがポイントです。のりは最後に加えて、さっくりと和えましょう。
16	きん	麦ごはん		千草焼き トマトとブロッコリーのサラダ 野菜のカレー風煮	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ぎゅうにく あつあげ ひじき	にんじん トマト たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ブロッコリー ごぼう たけのこ いんげん	598	24.4	19.5	「野菜のカレー煮」は、しようゆ味の煮物にカレー粉(パウダー)を加えるだけ。いつも少し違ったおいしさを味わえます。
19	げつ	麦ごはん		さばのもろみ焼き 新玉ねぎとじゃこのサラダ 豚汁	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ちりめん とうふ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり ゆず だいこん ごぼう ねぎ しょうが	604	26.5	21.8	新玉ねぎは、水分が多く柔らかいので、サラダでもたっぷり食べやすい味です。
20	か	ミルクパン		なすのボロネーゼ風パスタ レタスのサラダ	パン オリーブ油 あぶら マカロニ さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぎゅうにく チーズ ツナ	にんにく なす たまねぎ しめじ パセリ ゆず トマトかん ブロッコリー にんじん レタス	619	30.1	21.5	なすは「ナス科」の野菜で、トマトやじゃが芋などもじつはナス科です。だから花も似ています。畑に咲いていたら、見てみてください。
21	すい	麦ごはん		手作りコロッケ キャベツの和え物 こさん竹のみぞ汁	こめ むぎ さとう あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ たまご あぶらあげ わかれ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり こさんたけ にんじん	629	22.2	21.4	竹の子にも種類があって、「孟宗竹」「淡竹(はちく)」「こさん竹」などがあります。今回は、細長い「こさん竹」を使います。
22	もく	振替休業日									
23	きん	麦ごはん		焼き肉 キヤベツのサラダ 春雨スープ	こめ むぎ でんぶん さとう はちみつ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン キャベツ ブロッコリー ゆず コーン きくらげ ねぎ	604	22.7	20.9	豚肉には、エネルギー代謝を促す「ビタミンB1」が豊富です。豚肉を食べて、運動会の練習を頑張ってください!
24	ど	麦ごはん		ポークカレー コロコロサラダ オレンジ	こめ むぎ バター じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり コーン トマト オレンジ	625	22.3	19.1	美味しいカレーを作るポイントは、玉ねぎをせんいを断ち切るように千切りにし、あめ色になるまでよく炒めることです。
26	げつ	振替休業日								※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。	
27	か	食育弁当の日									
28	すい	麦ごはん		魚のネギソースがけ 野菜いっぱいポテトサラダ にら玉汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム あじ とうふ ヨーグルト たまご わかめ	ねぎ たまねぎ にら キャベツ ブロッコリー にんじん たけのこ えのき	582	26.6	20.4	旬のじゃが芋を使って、ポテトサラダを作ります。ブロッコリーやキャベツなどの野菜をたっぷり入れています。
29	もく	麦ごはん		マーボー大根 パンサンマー バナナ	こめ むぎ でんぶん くろぞう はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご みそ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ もやし にら きくらげ バナナ	610	22.4	20.0	大根を、麻婆豆腐の味で料理します。大根が苦手な人も、おいしく食べられるように工夫された一品です。
30	きん	麦ごはん		とりにくのから揚げ もやしのごまあえ うどん汁	こめ むぎ こめこ あぶら でんぶん ごめ さとう ごまあぶら うどん	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく わかめ	にんにく もやし ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ	601	21.5	21.9	鶏肉は、成長期に欠かせない「たんぱく質」が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血、臓器等を作る大切な栄養素なので、しっかり摂って丈夫な体を作りましょう。
※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。				※ ジューシーについて： 運動会前に4回実施します。							
今月の給食目標											
「なにがはいっているか かくにんしながらたべよう」						にんげんのからだは、たべたものからつくられています。 だから、たべもののえいをすることは大切です。 きゅうしょくは、いろいろなしづくさいをつかい、あか・さ・み どりのグループのたべものをそろえ、えいようバランスがよく なるようにかんがえられています。					