

5月 きゅうしょくこんだてひょう



2021

山田小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			メモ
					き	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
6	もく	きくらげのまぜご飯 5月5日は端午の節句		かつおフライ アスパラサラダ すまし汁 柏餅	こめ あぶら こむぎこ ふ さとう パンこ じょうしんこ あずき	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ かつお ツナ	きくらげ にんじん コーン アスパラガス えだまめ キャベツ たけのこ ほししいたけ ほうれんそう	635	24.3	20.8	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	きん	麦ごはん 5月2日は八十八夜		肉じゃが キャベツの梅肉和え お茶ドーナツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あつあげ たまご おから	にんじん たまねぎ うめぼし ほししいたけ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり	680	24.3	18.5	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。
10	げつ	麦ごはん		魚の南部揚げ 五色和え こさん竹のみそ汁	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん きくらげ しょうが たけのこ もやし	620	25.4	20.0	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。
11	か	玄米パン		鶏肉のゆずマーマレード焼き スパゲティーサラダ 野菜スープ	パン あぶら じゃがいも スパゲティー マヨネーズ ゆずマーマレード	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ たまご ヨーグルト	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ パセリ	651	29.7	28.5	鶏肉の味付けに、山江のゆずマーマレードを使います。マーマレードの甘みと苦味がいいアクセントになります。
12	すい	麦ごはん		揚げかつおと野菜のみそ煮 けんちん汁	こめ むぎ でんぶん こんにやく あぶら さとう こむぎこ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ かつお	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん ズッキーニ たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	601	27.4	16.1	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。 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。
13	もく	大豆ごはん		えび入りシューマイ ブロッコリーのナムル 汁ピーフン	こめ むぎ あぶら さとう ごま ピーフン ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ちりめん えび たら ぶたにく あぶらあげ	ブロッコリー にんにく もやし えだまめ にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ	594	23.5	18.4	大豆ごはんは、味付けした大豆と枝豆、ちりめんじゃこといりごまが入ったまぜごはんです。
14	きん	麦ごはん		ポークカレー キャベツのサラダ いりこ大豆の磯和え	こめ むぎ あぶら アーモンド じゃがいも さとう バター きんときまめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あおりのり いりこ スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり トマト パナナ	652	24.3	19.4	美味しいカレーを作るポイントには、玉ねぎをせんに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。
17	げつ	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー やまへのメロン	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム みそ だいず たまご	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ きくらげ ねぎ なら にんにく なす もやし メロン	612	23.3	18.1	山江村でとれた安心安全なメロンです。メロンの品種は「肥後グリーン」の予定です。
18	か	米粉パン		太刀魚のガーリックソースかけ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ でんぶん	ぎゅうにゅう たちうお あさり ツナ ベーコン えび	にんにく なら キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	574	27.0	22.1	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。太刀魚の唐揚げに「ガーリック」をかけて、魚を美味しく食べられるように工夫しました。
19	すい	雑穀ごはん		くまさんデー「たまねぎ」 さばのもろみ焼き 新玉ねぎとじゃこのサラダ	こめ むぎ あぶら くらまい あかまい あわ さとう きび じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ちりめん さば みそ とうふ	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが ねぎ だいこん ごぼう	627	28.0	19.7	新玉ねぎは、水分が多くて柔らかいので、サラダでもたっぷり食べやすい味です。
21	きん	麦ごはん		酢豚 茎わかめのきんぴら かきたま汁	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ たけのこ ごぼう レタス えのき ねぎ	627	26.4	19.2	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！
22	ど	カレーピラフ		キャベツと肉団子のスープ ポテトサラダ	こめ むぎ あぶら バター でんぶん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ チーズ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース しょうが キャベツ ほししいたけ ブロッコリー きゅうり	613	22.9	21.5	旬のじゃが芋を使って、ポテトサラダを作ります。ブロッコリーやきゅうりなど、山江産の野菜をたっぷり入れていきます。
26	すい	親子どんぶり(麦ごはん)		ごぶ漬け和え 大学芋	こめ むぎ さとう ごま あぶら みずあめ でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	668	20.7	20.5	ごぶ漬けは、切り干し大根の漬物で、「五部」の長さで切つてあります。「五部」とは、一寸の半分という意味で、約1.5cmです。
27	もく	ひじきごはん		鮭の焼き漬け スナップえんどうのサラダ 田舎汁	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ だいず ツナ さけ とうふ ひじき	スナップえんどう きゅうり ねぎ にんじん キャベツ たけのこ レモン ごぼう ほししいたけ	573	26.0	17.6	スナップえんどうは、さやごと食べる豆の仲間です。筋を取って2分ほど塩ゆでにし、ざるにあげて自然に冷ますと水っぽくなりません。
28	きん	麦ごはん		チンジャオロースー タイピーエン オレンジ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく いか うずらのたまご	しょうが ビーマン にんにく きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ねぎ オレンジ	596	24.4	16.0	チンジャオロースーは「ピーマン」、ロースーは「肉の細切り」という意味です。中華料理は、美味しい炒め物がたくさんありますね。
31	げつ	麦ごはん		きびなごのかりかりフライ トマトのサラダ	こめ むぎ あぶら こめこ はるさめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ きびなご ツナ あつあげ ぶたにく	トマト きゅうり たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん	643	22.6	19.1	切り干し大根は、昔の人の知恵から生まれた保存食です。天日干しにすることでうまみや栄養が凝縮されています。

今月の給食目標

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※ ジュースについて：運動会前に4回実施します。

「なにがはいっているか
かくにんしながら
たべよう」



にんげんのかからだは、たべたものからつくられてい
ます。きょうみをもちましよう。
きゅうしょくでは、いろいろなきょうさいをつかい、あ
か・き・みどりのグループのたべものをそろえて、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。