

5月 きゅうしよくこんだてひょう



2022

山田小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざりよう			えいようりよう			メモ
					き	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
2	げつ	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 かしわもち	こめ もちごめ あぶら 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 こまつな キャベツ たけのこ ほしいたけ ほうれんそう	618	24.1	20.8	こどもの日には鮎餅を食べる習慣があります。子孫代々承えるようにという願いが込められています。
6	きん	グリーンピースごはん		鶏肉の照り焼き かみかみサラダ かきたま汁	こめ きび 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	グリーンピース にんじん えのき しょうが ごぼう きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ こまつな	575	25.9	23.7	グリーンピースは、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ーンピースの味は格別です。
9	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	こまつな もやし にんじん きくらげ しょうが たけのこ ねぎ	585	25.2	20.1	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。
10	か	玄米パン		チキン豆腐ナゲット トマトのサラダ マカロニのクリーム煮	パン あぶら さとう マカロニ パンこ バター	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ ツナ ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ ゆず かぼちゃ グリンピース	588	27.3	24.2	「チキン豆腐ナゲット」は、鶏ひき肉に、豆腐などの材料を加えてこね、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。
11	すい	麦ごはん 5月2日はばらにゅうまや八十八夜		切り干し大根とじゃが芋の煮 キャベツの梅肉和え お茶ドーナツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター あずき	ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ あぶらあげ ぶたにく たまご	きりほしいこん たまねぎ おちのは にんじん いんげん うめし ほしいたけ キャベツ きゅうり	630	22.7	18.2	日本ではこの時期、どこの家庭でも茶揉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	もく	麦ごはん		酢豚 茎わかめのきんぴら わかめスープ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ わかめ くさわかめ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ ごぼう ねぎ	621	22.7	23.7	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、運動会の練習を頑張ってください！
13	きん	カレーピラフ		キャベツと肉団子のスープ マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ でんぶん バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく とうふ たまご チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほしいたけ いんげん しょうが キャベツ たけのこ ねぎ かぼちゃ きゅうり	617	25.3	23.8	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炊き込むことで、色と風味が良くなります。
16	げつ	麦ごはん		豚肉のブルコギ 野菜いっぱいポテトサラダ にら玉汁	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ ハム ヨーグルト たまご わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しょうが えのき ブロッコリー キャベツ にら	599	26.6	22.1	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。
17	か	パンパン		スパゲッティミートソース レタスのサラダ フルーツヨーグルト	パン あぶら さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん ホールトマト たまねぎ しめじ グリンピース ゆず きゅうり レタス パイン あかん パナ	659	25.0	20.1	「ミートソース」は、ひき肉とみじん切りにした香味野菜を炒め、ホールトマトで煮込んだもの。イタリアの「ボロネーゼ」が、アメリカスタイルに変化した後、日本に伝わりました。
18	すい	雑穀ごはん 「たまねぎ」		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 くらまい あかまい きび さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめん さば みそ とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが ねぎ ゆず だいごん ごぼう	590	28.0	20.0	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。
20	きん	麦ごはん		あじのねぎソースがけ ひじきの豆まめサラダ 汁ビーフン	こめ むぎ あぶら マヨネーズ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ひじき あじ ツナ だいち ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほしいたけ	622	26.3	22.4	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。あじの唐揚げ「ねぎソース」をかけて、魚を美味しく食べられるように工夫しました。
21	ど	麦ごはん		ポークカレー キャベツのサラダ くだもの	こめ むぎ パター じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいち スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが ゆず しめじ グリンピース にんにく トマト バナナ キャベツ きゅうり オレンジ	607	22.8	18.5	美味しいカレーを作るポイントは、玉ねぎをせんに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。
25	すい	麦ごはん		揚げ鰹と野菜の煮もの けんちん汁	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さつまいも あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつお みそ	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ ズッキーニ だいごん ごぼう ほしいたけ ねぎ	571	26.1	16.0	かつおの旬は、初夏と初秋です。初夏に出回るものは「初がっつお」、初秋に出回るものは「戻りがっつお」とよばれています。
26	もく	麦ごはん		いわしの梅煮 のりごま和え じゃが芋のみそ汁 うまかつてん	こめ むぎ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド まつのみ ひまわりのたね	ぎゅうにゅう いわし あつあげ のり わかめ みそ だいち いりこ こんぶ	もやし にんじん ほうれんそう えのき たまねぎ ねぎ	625	28.0	23.3	「のりごま和え」は、ごま酢和えの味付けに「ごま油」ときざんだ「のり」を加えるのがポイントです。のりは最後に加えて、きつくり和えましょう。
27	きん	麦ごはん		千草焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜のカレー風味煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき たまご かつお だし ぎゅうにゅう あつあげ	ほしいたけ たまねぎ もやし にんじん ごぼう ブロッコリー ほうれんそう たけのこ いんげん	577	25.0	18.8	「千草焼き」とは、溶き卵に、細かく刻んだ色々な材料を加え、焼き上げた料理です。オーブンで蒸し焼きにし、切り分けています。
30	げつ	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー 山江のメロン	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 だいち 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 にら にんにく もやし メロン	590	23.9	19.1	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。
31	か	丸パン		鶏肉のゆずマーメイド焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	パン あぶら じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ ゆずマーメイド	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	628	28.1	27.7	鶏肉の味付けに、山江のゆずマーメイドを使います。マーメイドの甘みと苦味がいいアクセントになります。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

※ ジュースーについて：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」



にんげんのからだは、たべものからつくられています。だから、たべものえいようをしることはだいじです。きゅうしよくは、いろいろなしよくざいをつかい、あかき・みどりのグループのたべものをそろえ、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。