

# 5月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

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)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる				
1	げつ	きくらげのおこわ 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 どうふ とりにく あぶらあげ かつお かまぼこ	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	626	24.6	21.2	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。	
2	か	コッパパン	鶏肉と野菜のトマト煮 うの花サラダ フルーツヨーグルト	パン オリーブオイル さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう おから とりにく だいず ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン なす かぼちゃ ホールトマト しめじ にんにく きゅうり パイン バナナ みかん	615	25.7	23.2	うの花とは、おからのこと。大豆から豆腐を作るときに残るものですが、食物せんいや鉄という栄養が入っています。	
8	げつ	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 こむぎこ さとう あぶら 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 だいず ひじき ぶたにく	たまねぎ トマト ビーマン にんじん キャベツ ねぎ たけのこ ほしいたけ	605	25.1	19.0	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。	
9	か	玄米パン	豆腐ハンバーグ トマトのサラダ マカロニのクリーム煮	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも パター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ たまご わかめ かまぼこ ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ グリーンピース しめじ ゆず にんじん	583	26.9	23.5	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。	
10	すい	麦ごはん 5月2日は八十八夜	切り干し大根とじゃが芋の煮物 花野菜のゆかりあえ お茶ドーナツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう さつまいも ぶたにく あつあげ たまご	きりぼしだいこん たまねぎ ほしいたけ いんげん ちゃのは にんじん カリフラワー ブロッコリー	624	23.1	17.3	日本ではこの時期、どこのご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。	
11	もく	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 マヨネーズ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう どうふ とりにく たまご わかめ	グリーンピース キャベツ えのき しょうが ごぼう きくらげ ねぎ にんじん きゅうり こまつな	575	25.8	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。	
12	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 パター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく どうふ たまご チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しょうが キャベツ ねぎ ほしいたけ かぼちゃ ブロッコリー	627	27.7	23.0	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、ターメリックをパ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。	
15	げつ	麦ごはん	手作りコロッケ キャベツの和え物 こさん竹のみそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ どうふ わかめ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ にがり キャベツ ほしいたけ きゅうり ねぎ にんじん たけのこ	639	23.0	22.2	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。	
16	か	米粉パン	色々野菜のパエリア レタスのサラダ フルーツパンチ	パン オリーブオイル スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ツナ	しめじ ビーマン たまねぎ トマト ゆず ほうれんそう いんげん にんじん レタス にんにく アボカド パイン バナナ みかん	639	26.9	19.1	「パペロンチーノ」は、イタリア語で唐辛子こと。日本では、にんにくと唐辛子を油で炒めて作ったパスタ料理として使われています。	
17	すい	麦ごはん	豚豚 ほうれん草のサラダ わかめスープ	こめ むぎ でんぶん ごま こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく どうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スズキニ ほうれんそう りんご ねぎ	634	22.5	26.1	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！	
19	きん	雑穀ごはん	さばのほろ焼き 新玉ねぎとじゃこのサラダ 豚汁	こめ むぎ あかまい くらまい きび 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 みそ どうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ゆず ねぎ しょうが	609	27.2	23.7	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。	
20	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 あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ゆず グリーンピース にんにく しょうが バナナ キャベツ きゅうり トマト オレンジ	605	22.7	18.5	美味しいカレーを作るポイントは、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。	
24	すい	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 さとう ごまあぶら こむぎこ ひまわりのたね アーモンド まつのみ	ぎゅうにゅう いわし あつあげ のり みそ わかめ だいず こんぶ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき 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、さっくり和えましょう。	
25	もく	麦ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー すいか	こめ むぎ あぶら くらざとう ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ きくらげ ねぎ いら きゅうり もやし すいか	620	26.5	18.4	スイカは、熊本が日本一の出荷量を占めています。91%が水分ですが、腎臓にやさしい成分やビタミンCが豊富です。	
26	きん	麦ごはん	揚げ鰯と野菜の煮物 けんちん汁	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ かつお みそ とりにく	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん スズキニ たけのこ だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ	564	26.2	16.9	かつおの旬は、初夏と初秋です。初夏に出回るものは「初かつお」、初秋に出回るものは「戻りかつお」とよばれています。	
29	げつ	麦ごはん	魚のねぎソースがけ 野菜いっぱいポテトサラダ にら玉汁	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハム あじ どうふ ヨーグルト たまご わかめ	ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー いら にんじん たけのこ えのき	570	26.3	21.0	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。	
30	か	丸パン	鶏肉のゆずマーマレード焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	パン じゃがいも あぶら スパゲッティ マヨネーズ ゆずマーマレード	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ベーコン 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 スズキニ	626	27.9	27.7	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。	
31	すい	麦ごはん	千草焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 野菜のカレー風味煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あつあげ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト ほうれんそう ほしいたけ たまねぎ ブロッコリー ごぼう たけのこ いんげん	580	24.1	19.5	サラダのトマトは、JAくまからプレゼントされたものです。人吉球磨でも、ハウスでたくさん栽培されています。	

今月の給食目標

※献立や食料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ ジュースについては：運動会前に4回実施します。

おもにエネルギーになる食品

おもに体をつくる食品

おもに体の調子をととのえる食品

「なにがはいっているか かくにんしながら たべよう」

にんげんからは、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はたかすことはだいじです。きゅうしょくは、いろいろなしょくざいをつかい、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。