

5月 きゅうしょくこんだてひょう



2024
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	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 ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)	
1	すい	麦ごはん		焼き肉 レタスのサラダ 春雨スープ	こめ むぎ さとう はちみつ ごま あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく つな たまご	たまねぎ にんじん ピーマン レタス トマト ねぎ ブロッコリー ゆず たけのこ キャベツ コーン きくらげ	611	24.1	22.0	焼き肉の味付けに、にんにくや生姜などの香味野菜と、はちみつやみそなどの調味料を煮詰めた、オリジナルのタレを作ります。
2	もく	さくらげのおこわ <small>がついつか 5月5日は たんご せつく 端午の節句</small>		かつおフライ アスパラサラダ すまし汁・柏餅	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ ぱんこ じょうしんこ あずき	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ とうふ たまご	きくらげ にんじん こまつな アスパラガス コーン キャベツ たけのこ しいたけ ほうれんそう	610	22.9	20.7	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	か	コッペパン		豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	コッペパン パンこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ たけのこ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	607	27.2	24.7	「豆腐ハンバーグ」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。
8	すい	麦ごはん		きびなごの甘辛たれ うの花サラダ こさん竹のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぱん	ぎゅうにゅう きびなご おから つな あぶらあげ わかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり たけのこ ねぎ	618	25.2	20.7	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。
9	もく	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 野菜のカレーマヨネーズ和え	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん ブロッコリー キャベツ	596	22.0	20.9	カレー粉は、コリアンダー、カルダモン、クミンなど、20〜30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。カレー独特の黄色を出す「ターメリック」が特徴的です。
10	きん	麦ごはん		麻婆豆腐 さくらげの中華和え	こめ むぎ あぶら くろごとう ごまあぶら でんぱん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいた ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ さくらげ ねぎ なら にんにく きゅうり もやし	571	26.1	16.7	麻婆豆腐は、中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は、唐辛子を使った辛い味が特徴で、豆板醤という調味料を使います。
13	げつ	麦ごはん		豚肉と野菜のみそ炒め ごまネーズ和え すまし汁	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく みそ とうふ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ しめじ にんにく ねぎ	576	25.9	20.4	みそは何からつくられているでしょうか。答えは、大豆です。大豆を麹菌で発酵させて作られています。みそなどの発酵食品には、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。
14	か	ココアパン		鶏肉のパン粉焼き トマトサラダ コンソメスープ	ココアパン オリーブ油 パンこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン パセリ	591	25.6	24.0	トマトの赤い色素はリコピンという成分です。老化を予防し、がんの発生をおさえる働きが期待されています。
15	すい	麦ごはん		筑前煮 新玉ねぎとじゃこのサラダ バナナ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ちりめん わかめ	にんじん れんこん しいたけ たけのこ ごぼう たまねぎ いんげん きゅうり しょうが バナナ	570	19.8	14.1	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。
16	もく	高菜ピラフ		ワンタンスープ ココロサラダ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら ワンタン マカロニ	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく チーズ つな	たかな たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン トマト	585	21.7	17.6	高菜にはβカロテンが多く含まれていて、免疫力を高める効果があります。βカロテンは緑黄色野菜に多く含まれているので、緑黄色野菜を食べて病気を予防しましょう。
17	きん	麦ごはん		あじフライ キャベツのゆかりあえ けんちん汁 タルタルソース	こめ むぎ あぶら こむぎこ ぱんこ さといも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	キャベツ にんじん もやし ゆかり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	595	21.1	23.4	あじは1年中スーパーなどでみかけますが、脂ののっておいしい旬の時期は5〜7月です。新鮮なアジを見分けるポイントは目です。目かごについていないものを選びがよいですよ。
20	げつ	麦ごはん		鶏肉の照り焼き グリーンサラダ 大根のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ みそ つな わかめ	しょうが キャベツ ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん	564	26.8	17.9	給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。30分くらい水に浸してから、じっくり煮出したいりこだしは、うすうす黄色くなっています。イノシン酸のうま味がたっぷりです。
21	か	食パン		スパゲッティサラダ ミネストローネ ジャム	パン あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも ゆずマーレード	ぎゅうにゅう ベーコン つな たまご ヨーグルト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマトかん	575	20.8	21.3	ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。季節の野菜を使った家庭料理として知られています。
22	すい	麦ごはん		酢豚 もやしのナムル ワカメスープ	こめ むぎ でんぱん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン こまつな もやし ねぎ しょうが	616	26.9	19.3	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！
24	きん	グリーンピース ごはん		いわしの梅煮 のりごま和え さつま汁	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう ごまあぶら さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく とうふ みそ	グリーンピース ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	593	26.4	18.8	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。
25	ど	麦ごはん		ポークカレー ひじきサラダ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ つな ひじき	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり ゆず オレンジ	616	22.0	18.9	美味しいカレーを作るポイントは、玉ねぎの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。
29	すい	麦ごはん		鶏肉のから揚げ 玉ねぎのごまマヨあえ じゃが芋のみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま でんぱん さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん	634	24.2	23.4	じゃが芋は「根」ではなく「茎(地下茎)」を食べる芋です。芋の芽や、日に当たって緑色になった部分には「ソラニン」という毒があるので、必ず取り除いて調理します。
30	もく	麦ごはん		シューマイ パンサンスー にら玉スープ	こめ むぎ さとう こむぎこ ごまあぶら はるさめ でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム たまご ベーコン	きゅうり きくらげ なら もやし にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな	583	21.0	18.0	にらは束で売られているので、1束と数えますね。今日はきゅうり、もやし、たまねぎなども使いました。これらはいったいどのように数えるでしょう。
31	きん	麦ごはん		鮭のチャンチャン焼き ポテトサラダ ワカメのすまし汁	こめ むぎ さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ハム とうふ わかめ	ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ほうれんそう	609	26.8	22.1	海でとれるかいは「食品の3つの働き」の中では赤いグループに含まれ、わかめにはとくに骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。

こんげつ きゅうしょくひょう
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。

※ ジューシーについて : 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、たべたものからつくられています。だから、たべもののえいようをしることはだいじです。

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。