



5月 こんだてひょう

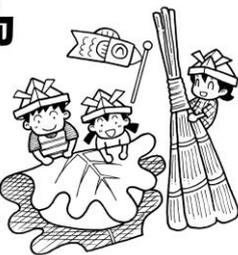
平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやくやほねになる(あか)	からだのちようしきととのえる(みどり)		
2	月	セルフでまきずし		かきたまじる たちうおフライ ツナサラダ かしわもち	こめ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう どうふ わかめとりにく たちうお たまご のり ツナ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん えのき ねぎ	655 26.4	「かしわもち」の、かしわは かき揚げにできない、しそは えんえいというえんぎのいいゆ らいがあります。
6	金	むぎごはん		はっほうさい にらのナムル てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび いか たまご ちりめん かつお	たまねぎ キャベツ だけのこ にんにく にら あかピーマン	522 23.8	はっほうさいの「はち」 「8 しるるい」といういみではな く「おおくの」といういみ があります。
9	月	うめじゃこごはん		うまに なやき	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめん こうやとうふ とりにく さとう えだまめ ちくわ こんにゃく	たまねぎ れんこん ごぼう さやいんげん ごまつな あかピーマン もやし うめ	647 18.6	うまには、ぐさいをこむこ とにより、うまみがあわさり げつみようなあじつけになる のでうまにといわれています。
10	火	むぎごはん		にくどうふ くきわかめきんぴら ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅう どうふ さつまあげ きゅうにく くきわかめ じゃがいも	たまねぎ にんじん くきわかめ ミニトマト キャベツ しいたけ	714 27.7	くきわかめは、ミネラルやビ タミンをほうふにふくみ、て いかりでひょうじょうにいい しょくざいです。
11	水	こめパン		じゃがトマトに フルーツヨーグルト	こめこパン オリブあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんにく トマト バナナ みかん もも ビーマン	757 28.9	トマトのあかいろは、リコ ピンといわれなまより、かぬ つをしいたけがきゅうしゅう がよいといわれています。
12	木	たけのこごはん		みそしる(あおさ) たこマリネ	こめ みそ オリブあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう どうふ じゃがいも あぶらあげ とりにく みそ たこ	だけのこ にんじん しいたけ さやえんどう だいこん ミニトマト ビーマン レモン りんご レタス	634 30.1	「あおさ」は、あさいうみの いわなにせいにそくしていま す。ふりかけの、のりなど してかこうされます。
13	金	ざっこごはん		さかなのたつたあげ ひじきのいためもの	こめ むぎ ひえ あわ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず さかな とうふ ひじき こんにゃく ごま いわし さつまあげ	だいこん にんじん ねぎ しょうが ごぼう いんげん	613 25.3	たつたは、ならけんのほくせ いぶにながれる、たつたがわ のこ。こうようのながれる たつたがわにみだてたなま えです。
16	月	むぎごはん		うおそうめんじる てづくりコロッケ えだまめサラダ	こめ むぎ ごむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さかなそうめん どうふ たまご じゃがいも ハンコ ハム きゅうにく	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン キャベツ きゅうり ねぎ	616 23.8	なら・へいあんじだには、 えだまめわたべられていま した。みじゅうな「だいず」を くきことしたものです。
17	火	むぎごはん		せんだごじる さかなのごまみそやき かみかみあえ	こめ むぎ ごむぎこ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう じゃがいも さきゆめ くきわかめ さかな いわし とりにく みそ	キャベツ ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが きりしだいこん	689 30.3	せむぎごじるは、めま くささいきのでんとつ りよりです。ねった だんごが、はいって います。
18	水	ミルクパン		ひやしちゅうか ミックスかりんと チャプリン	ミルクパン ごまあぶら みずあめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ハム さつまいも アーモンド ちりめん なまクリーム	もやし きゅうり にんじん きくらげ キャベツ まつちや	693 22.8	ひやしちゅうかとは、きやし たちゅうかめんをつつたに ほんのりよりです。なつ のめりよりとしてほんか くちでたべられています。
19	木	ピースませごはん		くろわかばちのそぼろに じゃこのあえもの	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう こんにゃく ちりめん ちくわ とりにく	にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ スナッフえんどう もやし チンゲンサイ	529 19.5	くろわかばちのそぼろは、にほんか ちやのいっしゅうで、にくしな いながらほんのりよりさいにうき うきさいとしてたにんにき があります。
20	金	むぎごはん		ドライカレー きょうりゅうナゲット フルーツサラダ ムース	こめ むぎ ごまあぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ムース ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ほしぶどう マッシュルーム キャベツ みかん	772 27.8	ドライカレーは、にほんの カレーライスのパリエーション のひとつです。
23	月	ナシゴレン		スーミータン ごぼうサラダ ジュシー	こめ むぎ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか かまぼこ ハム たまご	たまねぎ あかピーマン きピーマン ごぼう ビーマン コーン きくらげ きゅうり キャベツ いんげん チンゲンサイ にんにく しょうが	580 26.2	ナシゴレンはインドネシア りよりのひとつです。ス ーミータンはとうもろこしの あまみをいかしたスープです。
24	日	セルフおにぎり		ささみのごまあえ ねりうめ ジュシー	こめ むぎ えだまめ さとう あぶら のり ごま	ぎゅうにゅう きゅうにく とりにく ちくわ じゃがいも	にんじん だけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ うめ	668 25.6	のりに、ごん・ねりうめを のせてセルフでおにぎりをつ くってください。うまでき るかな。
25	水	こくとうむしパン		すきやきうどん コーンサラダ メロン ジュシー	こむぎこ あぶら マヨネーズ さとう こくとう	ぎゅうにゅう うどんめん とうふ ハム どうふ たまご	ごぼう にんじん しいたけ きゅうり コーン メロン ごぼう ねぎ ほうさい	723 22.8	きゅうしよくしつで、てつく りのこくとうむしパンをつ くります。どのくらいくらむ かたのしみにしてください。
27	金	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき はんべんじる ジュシー やさいのドレッシングあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご はんべん	たまねぎ ねぎ きゅうり コーン ねぎ レタス キャベツ レタス しょうが トマト	690 25.0	はんべんは、スケトウダラな どのぎよくのすりみにま マイモをませてねったにや くねりせいひんです。

☆2日・6日は物資の都合上、牛乳がありません。 *物資、その他の都合により献立を変更することがあります。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という
意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災
いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの
風習が生まれました。この日にはちまきやか
しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ
つたもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
本来は茅の葉で巻いていました。



目には見えない**細菌**がいっぱい
石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



配ぜん 正しい置き方をしていますか？

主菜 **副菜** **主食** **汁物** **牛乳** **はし**

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみま
しょう。正しい配ぜんは
スムーズに食事をするた
めの第一歩です。

手洗いで
洗い残しやすいところ

○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。