

5月 こんだてひょう

平成29年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしよく	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)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちよろしきととのえる(みどり)		
1	月	むぎごはん	牛乳	うおそうめんじり とりにくのばいにくやき こますあえ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう どうふ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	577 26.1	ばいにくやきのばいにくと は、うめほしのことで。う めほしにはつれをどるはた らきがあります。
2	火	ちゃめし	牛乳	しんじゃがのみそしる さかなのこうみあげ キャベツのおかあえ かしわもち	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ みそ あかう わかめ	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ たまねぎ	747 29.2	きょうは八十八歳です。しん じゃをのむとびょうきになら ない・ながいまでできるなど といいつたえてきました。
8	月	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ しゅうまい もやしとほうれんそうのナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ しいたけ もやし	608 24.8	ナムルとはかんこくりょうり のひとつで、ほうれんそうや ちゅうしなどのやさいを、しょ うがやごまあぶらであえたも のですよ。
9	火	むぎごはん	牛乳	かきたまじる さんまのかんろに のり わかめのすのもの ねりうめ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ いか のり どうふ こんぶ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	582 24.4	のりは、ぬるぬるするとい うひの「ぬら」から「のり」 というようになったといわれ ています。たくさんのえいよ うがふくまれています。
10	水	ピザトースト	牛乳	ラビオリスープ フレンチサラダ ヨーグルト	しょくばん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン ハム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり レタス ビーマン	649 26.0	ラビオリはイタリアのバスタ リょうりのひとつです。たき じにやさいやおにくをばさん たものです。
11	木	そばろごはん	牛乳	きせつやさいのみそしる じゃこのあえもの メロン	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめん みそ わかめ ちくわ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ いんげん チンゲンサイ もやし しいたけ メロン	809 29.4	メロンは、そのへんこを しすかにおしてはくむとい えど、たべごろといわれてい ます。くだものは、あさたべ るとげんきがでてからたのた めになりませう。
12	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー イカリングフライ ごぼうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム いか	たまねぎ にんじん えだまめ りんご キャベツ きゅうり ごぼう	779 28.1	ごぼうはひのこからだてし よつかれないしよくもつせ んいがおおおくふくまれ、おな かのそうじをししてくれませう。
15	月	むぎごはん	牛乳	トマトのスープ とりのからあげ まめのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム たいす きんときまめ	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ レモン	578 22.0	ヨーロッパではむかしから 「トマトがあかくなるとい いしあおくなる」といわ れ、けんこうのためにたべら れています。
16	火	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる ししゃもガーリックやき いんげんごまあえ	こめ むぎ オリーフあぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも どうふ	にんじん だいこん しいたけ もやし チンゲンサイ ごぼう	577 26.4	ししゃもは、いりにはたのこ かかとおほいようにあたまから しつほまでまるごとたべること ができます。ほねはをつよく するカルシウムがふくまれてい ます。
17	水	しょくばん	牛乳	タイピーエン れんこんはさみあげ アスパラサラダ	しょくばん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ うずらたまご	いんげん たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん たけのこ	683 29.1	アスパラガスは6がつから7 がつがしめりのやさいです。 アスパラガスはくきより、ほ さきのほうがいようがたつ ふりふくまれています。
18	木	ピース ませごはん	牛乳	すましじる いわしのカリカリフライ ひじきのあえもの ジューシー	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ いわし ひじき	グリーンピース ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ えのき	614 23.3	グリーンピースはえんどうまめ のみしよくなまめのことで す。グリーンピースのしんぼ らがつからがつて、いちば んおしいきせつです。
19	金	むぎごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし ハンバーグ ジューシー きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく わかめ かまぼこ	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん	856 39.1	こうやどうふは、せいしき には「こうりどうふ」とよば れなまめのとあり、どうふを こらせてつらわれています。
22	月	ざっくごごはん	牛乳	ぶたじる さばしょうがに おひだし ジューシー	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく さば みそ	ごぼう ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ	634 29.3	こんにやくは「おなかのすな おろしをする」「おなかをそ ろしする」などといわれてい ます。しよくもつせんにあ おおくふくまれています。
23	火	ゆかりごはん	牛乳	くろかわかぼちゃのそばろに ごもくたまごやき かいそうサラダ ジューシー	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	かぼちゃ たまねぎ えんどう キャベツ きゅうり コーン	676 21.2	たまごはからだをつくる、た んぱくしつをふくみます。ビ タミンCをのせてほとんどの えいようがふくまれています。
24	水	ひのくにパン	牛乳	ミネストローネ ささみのれもんづけ れんこんサラダ ジューシー	パン あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ささみ ツナ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ レモン れんこん きゅうり トマト	696 31.3	とりにくはほいによつてよ かたがちがります。「さ さみ」はさきのはにかたが ちがらつて、このなまがつ きました。
26	金	むぎごはん	牛乳	シーフードとまめのカレー ナゲット グリーンサラダ ジューシー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ えび いか たこ なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン アスパラガス りんご えだまめ	760 28.2	ひよこまめは、ひよこのあた まのかたちになっていること からなづけられました。エジ プトまめともいわれています。
31	水	こめこいり にんじんぱん	牛乳	ひやしちゅうか カリボリアーモンド レモンゼリー	パン ごまあぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめ ハム いりこ たいす たまご	きゅうり キャベツ もやし きくらげ にんじん	609 27.5	レモンはかんきつ類のなか まです。すっぱいですがビ タミンCがおおおくふくま れています。

*都合により献立や材料が変更になる場合があります。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの年の白」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
ったもので、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。



自には
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**

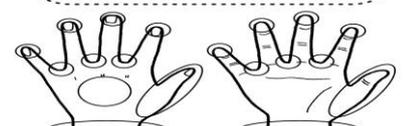


「ピゼン」正しい置き方をしていますか？



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
きれいに洗いましう。