

5月給食献立表

今月の目標: ^{こんげつ}好き嫌 ^{もくひょう}いなく ^す食 ^{くら}べよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1杯* - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ちらし寿司	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ	米,砂糖,油	人参,干し椎茸,かんぴょう	酒,酢,塩,だし汁 醤油,みりん	544kcal 21.6g 18.6g 2.6g	
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪,青のり	揚げ油,小麦粉		塩		
	お麩いりすまし汁		削り節(だし),絹豆腐	行事献立 端午の節句 花麩	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	醤油,塩		
	くだもの(デコボン)				デコボン			
7 木	ジャンバラヤ	○	豚肉,ウィンナー	米,油	生姜,にんにく,玉ねぎ マッシュルーム,ピーマン,赤パプリカ	パプリカ(粉),こしょう カレー粉,白ワイン トマトケチャップ,塩 チリパウダー,カレー粉	666kcal 19.1g 22.7g 1.9g	
	ABCマカロニスープ		鶏肉	5月2日は 八十八夜 油,ABCマカロニ	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,えのきたけ	鶏がら,白ワイン 塩,こしょう,醤油		
	米粉の抹茶ケーキ		調製豆乳	米粉,砂糖,油,ホワイトチョコチップ		ベーキングパウダー 抹茶		
8 金	具だくさんうどん	○	さば厚削り(だし),昆布(だし) 豚肉,油揚げ	油,ごま油,すりごま,冷凍うどん	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ 白菜,干し椎茸,ねぎ,小松菜	酒,醤油 みりん,白みそ	617kcal 23.1g 23.8g 2.8g	
	磯和え		焼きのり		小松菜,人参,もやし	だし汁,醤油,みりん		
	大学芋豆		大豆	揚げ油,さつまいも,でん粉,砂糖,水あめ		醤油		
11 月	豚キムチ丼	○	豚肉,厚揚げ	米,ごま油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,にら,キムチ	酒,醤油	633kcal 23.7g 20.1g 2.1g	
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢,粉辛子		
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶)			
12 火	グリーンピースご飯	○	昆布(だし)	米	グリーンピース	塩,酒,だし汁	592kcal 23.6g 19.2g 2.4g	
	あじフライ		あじ	揚げ油,小麦粉,乾燥パン粉		白ワイン,こしょう 中濃ソース ウスターソース		
	ニラのみそ汁		削り節(だし),油揚げ	1年生 グリーンピースの さやむき	人参,玉ねぎ,にら,ねぎ	白みそ,赤みそ		
	くだもの(デコボン)				デコボン			
13 水	こぎつねご飯	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ	米,ごま油,砂糖	生姜,小松菜	酒,みりん 醤油,だし汁	553kcal 25.6g 19.5g 2.0g	
	きびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油,でん粉	生姜,ねぎ	醤油,酒,みりん		
	ゆかり和え				もやし,人参,きゅうり,ゆかり粉	だし汁,塩		
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし),絹豆腐	じゃが芋	大根,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ		
14 木	きなこトースト	○	きな粉	食パン,バター,砂糖,グラニュー糖		塩	639kcal 25.2g 29.4g 2.8g	
	米粉のシチュー		鶏肉,ベーコン,ひよこ豆 調理用牛乳,生クリーム	1年生 グリーンピースの さやむき	油,じゃが芋,米粉	生姜,人参,玉ねぎ		鶏がら,酒,こしょう ペイリーフ,塩
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,砂糖	人参,ホールコーン,きゅうり グリーンピース,玉ねぎ	酢,薄口醤油 塩,こしょう		
15 金	五目おこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	人参,たけのこ(水煮),干し椎茸	醤油,酒	546kcal 22.9g 20.1g 2.0g	
	白菜の変わり漬け			砂糖,ごま油	小松菜,人参,白菜,生姜	酢,醤油		
	芋だんご汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ	じゃが芋,でん粉	ごぼう,人参,大根,ねぎ	塩,酒,醤油		
18 月	ビーンズミートライス	○	豚肉,ベーコン,大豆	米,オリーブ油,油,じゃが芋 砂糖,バター,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参 トマトピューレ,トマトジュース	こしょう,カレー粉,醤油 塩,トマトケチャップ 赤ワイン,チリパウダー	631kcal 21.0g 18.0g 1.6g	
	野菜のレモンびたし				もやし,人参,きゅうり,黄パプリカ 生姜,にんにく,レモン	薄口醤油,みりん		
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル(缶)	白ワイン		
19 火	ご飯	○		米			591kcal 27.1g 17.6g 2.6g	
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	油	にんにく,玉ねぎ	カレー粉		
	卵焼き		鶏肉,鶏卵	ごま油,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,小松菜	酒,塩,こしょう,醤油		
	おろしポン酢あえ			砂糖	キャベツ,もやし,人参,レモン,大根	だし汁,醤油,酢		
	なめこのみそ汁		削り節(だし),絹豆腐,乾燥わかめ	じゃが芋	人参,なめこ,ねぎ	白みそ,赤みそ		
20 水	きじ焼き丼	○	焼きのり,鶏肉,鶏肉	米,砂糖		みりん,醤油,酒	549kcal 23.0g 16.9g 2.3g	
	野菜のだしびたし			いりごま	大根,小松菜,人参	だし汁,薄口醤油 みりん		
	すまし汁		削り節(だし),昆布(だし),乾燥わかめ 木綿豆腐		人参,大根,えのきたけ,ねぎ	醤油,塩		
21 木	みそビビンバ	○	豚肉	米,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,もやし,人参,小松菜	豆板醤,酒,みりん 醤油,赤みそ,塩	595kcal 23.9g 22.9g 2.3g	
	わかめスープ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	生姜,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	鶏がら,塩,酒 こしょう,醤油		
	フライドビーンズ		大豆	揚げ油,でん粉		塩,こしょう パプリカ(粉) ガーリックパウダー		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 金	ガバオライス	○	鶏肉	米,ごま油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン 赤パプリカ,バジル	豆板醤,薄口醤油 オイスターソース 中濃ソース,塩	572kcal 23.3g 16.1g 1.6g
	野菜のねぎソースあえ		世界の料理 タイ	ごま油,砂糖	もやし,きゅうり,生姜,にんにく,ねぎ	醤油,酒,酢	
	ビーフンスープ		牛肉	米粉めん	生姜,にんにく,パクチー,こねぎ	鶏がら,酒,こしょう 塩,薄口醤油	
25 月	和風ツナスパゲティ	○	オイルツナ(缶),ベーコン	スパゲティ,油,でん粉	にんにく,人参,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	578kcal 21.5g 23.2g 2.5g
	人参ドレッシングサラダ		砂糖,油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,塩 こしょう,粉辛子		
	ローストポテト		じゃが芋,オリーブ油	にんにく	塩,こしょう		
26 火	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米,ごま油,でん粉	にんにく,生姜,ねぎ,もやし キャベツ,レモン,赤パプリカ,ピーマン	酒,塩,こしょう,醤油	592kcal 23.0g 18.6g 1.9g
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
	くだもの(美生柑)			美生柑			
27 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			551kcal 28.5g 18.9g 2.3g
	白身魚のピザ焼き		ホキ,ベーコン,チーズ	油,砂糖	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	塩,こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
	ポトフ		鶏肉	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ	鶏がら,ベイリーフ 白ワイン,塩,こしょう	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		
28 木	ご飯	○		米			621kcal 21.8g 19.4g 2.2g
	ひじき鶏そぼろふりかけ		干ひじき,鶏肉	油,砂糖	生姜	だし汁,醤油,酒	
	ピーンズコロッケ		大豆,豚肉	揚げ油,油,じゃが芋,小麦粉,生パン粉	人参,玉ねぎ	中濃ソース,こしょう ウスターソース,酒,塩	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,乾燥わかめ	こんにゃく	人参,大根,ねぎ	白みそ,赤みそ	
29 金	ご飯	○		米			609kcal 27.5g 22.7g 2.1g
	さばのみそだれがけ		さば	砂糖,でん粉	生姜,にんにく	酒,だし汁,白みそ みりん,醤油	
	ひじきの彩煮		干ひじき,ベーコン	砂糖	人参,ピーマン,黄パプリカ	だし汁,醤油,みりん	
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉,油揚げ	でん粉	ごぼう,人参,大根,えのきたけ,ねぎ	酒,薄口醤油,塩	

記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。

が っ か た ん ご せ っ く 5月5日【端午の節句】



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」とも言います。もとは、悪い気を追い払うとされる菖蒲やよもぎをつんで家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、こめをつつむ米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。ちまきによって、包む葉やつくかた作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので、「家系が絶えないように」という縁起を担いでいます。



新茶の季節です!

立春(2月4日ごろ)から数えて88日目を、八十八夜といいます。今年の八十八夜は、5月2日です。茶畑では、新茶の収穫時期を迎える頃です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。

