

令和4年度 5月 給食献立表

海田小学校

ひんちようび	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだのちようしをととのえるものになる(みどり)	エネルギーたんぱくしつえんぶん	ひとくちメモ	
2(月)	弁当持参日 遠足予備日のため、給食はありません。						
6(金)	かつどん やさいミックスジュース わかたけじる かしわもち	ぶたにく たまご わかめ わかめ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ こどものひきゅうしょく	たまねぎ にんじん グリーンピース たけのこ ねぎ かしわもち		715 24.6 2.8	<筍>天をつらぬくようにまっすぐのびていき、成長も早いことから、すくすくと元気に育ってほしいとの願いをこめて、端午の節句のときによく食べられます。今日は子供の日給食です。みなさんの成長を願って、筍の入ったお汁を作りました。
9(月)	ごはん わかめきんぴらのりふうみ ぎゅうにゅう やきぶたサラダ しんじゃがのそぼろに	 わかめ きざみのり ちりめん ぎゅうにゅう やきぶた	ごはん  すりごま ごまあぶら	 ごまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ いんげん にんじん		626 21.4 2.5	<新じゃがいも>この時期に多く出回る「新じゃがいも」は、冬に植えたじゃがいもを、通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮がうすく、みずみずしい食感が特徴です。普通のじゃがいもより皮がうすいので、皮をむかずにそのまま食べられます。旬のおいしさを味わいましょう。
10(火)	やきそば ぎゅうにゅう アスパラソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	ちゅうかさば あぶら あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス もも パイン みかん		545 21.2 2.6	<ヨーグルト>紀元前3000年ごろ、ブルガリアで生まれ、古い昔から健康になれる食べものとして知られていました。ヨーグルトにたくさんふくまれているカルシウムには、イライラする気持ちを、おさえるはたらきがあります。
11(水)	たけのこおこわ ぎゅうにゅう いりことだいすのからめ えびととうふのくずじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かえりいりこ だいす ぶたにく えび とうふ	アルファーカーマイ アルファーかもちごめ あぶら あぶら さつまいも かたくりこ あぶら かたくりこ	たけのこ にんじん えだまめ  にんじん チンゲンサイ はくさい		622 26.1 2.5	<小魚>かえりいりこや煮干、ちりめんじゃこのような丸ごと食べられる小魚には、カルシウムがたくさんふくまれています。カルシウムには歯や骨を丈夫にしたり、イライラ怒ったりするのを防ぐはたらきがあります。何だかわからないけどイライラする人は、特に小魚を食べてほしいです。
12(木)	パンプキンサンド ぎゅうにゅう チリコンカン オレンジ	ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも  あぶら じゃがいも	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ オレンジ		704 24.6 1.8	<かぼちゃ>カンボジアという国から日本へ伝わったことから、カンボジアがなまって「かぼちゃ」になりました。夏が旬の野菜ですが長く保存できるので冬までとっておき、冬至に食べる風習があります。今日はかぼちゃを蒸してつぶし、サラダにしました。パンにはさんで食べたら、おいしいです。
13(金)	ソフトめんにくみそかけ ぎゅうにゅう きゅうりのピリッとづけ おやつコロッケ	ぶたにく あかみそ いか ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま ホットケーキミックス じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり たまねぎ		738 31.5 3.5	<ソフト麺>給食の牛乳に合うように、パンを作るための小麦粉で麺を作ったのが始まりです。そのため、ソフト麺はお店で売っておらず、給食だけで食べられています。今日の肉みそのような和風のソースや、ミートソースのような洋風のソースなど、どの味にもよく合います。
16(月)	カレーライス ぎゅうにゅう ミモザサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん		676 21.0 2.3	<カレーライス>給食のカレーは、カレールウを手作りしています。バター・油・小麦粉・カレー粉を順番に鍋に入れていき、20分間こがさないように混ぜて作ります。隠し味にマンゴーチャツネを入れています。

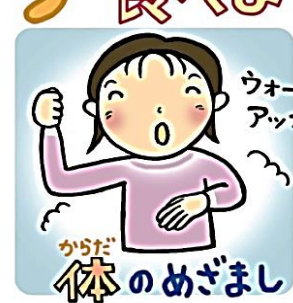


さわやかで過ごしやすい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活が始まって数週間。1年生も給食に少しずつ慣れてきたようで、「今日の給食、おいしかったよ!」とよく声をかけてくれます。

いよいよ連休が始まりますが、5月は環境が変わったことによる疲れも出てくるころです。連休中も生活リズムを大きく崩さず、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて過ごしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう!

運動会の練習が始まります。元気に運動するためにも...

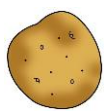


ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちようしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ	
17 (火)	むぎごはん		むぎごはん		683 29.4 2.3	<高野豆腐>和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが冬の寒い夜、誤って豆腐を外で落としてしまい、それが翌日になったら凍っていて、食べてみたら意外においしかったおいしかったので、高野山で精進料理の材料として使われるようになりました。豆腐を凍らせて乾燥させるので長い間、保存することができます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそやき	さば あかみそ しろみそ		ごま			きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ
	きりぼしだいこんの ごまあえ			ごま			きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ
	こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく		じゃがいも あぶら こんにゃく			にんじん たまねぎ ごぼう いんげん
18 (水)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう	558 23.8 2.2	<きゅうり>生で食べたり、漬物やピクルスにしたりして食べます。緑色が濃く、はりがあり、トゲがあるものが新鮮です。今日はパスタサラダに入っていますね。サラダの味つけに使っている酢は、食欲を刺激し、消化を助けてくれます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん			
	ミルクポトフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		あぶら じゃがいも			にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー
19 (木)	まめごはん		アルファーカーマイ アルファーかもちごめ		580 17.7 2.3	<グリーンピース>完熟する前のえんどうのやわらかい豆です。青々とした色合いや、ほのかな甘みが楽しめる春の野菜です。缶詰や冷凍品は1年中ありますが、生のグリーンピースを楽しむことができるのは、今の時季だけです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こんさいぶたじる	ぶたにく みそ あぶらあげ		あぶら さといも こんにゃく			にんじん ごぼう だいこん ねぎ
	だいがくかぼちゃ			あぶら くるごま みずあめ			かぼちゃ
20 (金)	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	643 25.3 3.0	<洋風しらあえ>豆腐と白ごまをすり混ぜ、野菜などと和えた料理を“しらあえ”といいます。今日はハムやきゅうり、マヨネーズを加えて洋風にアレンジしました。れんこんのシャリシャリとした歯ざわりも楽しんでください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん			
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら				
23 (月)	あさびピンバ	ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま	キムチ はくさい にんじん ほうれんそう だいずもやし もやし	607 24.1 2.0	<朝ピンバ>海田町学校栄養士部会では毎年、野菜を使った「ベジ食べる朝ごはん」のレシピを募集しています。「朝ピンバ」は、その朝ごはんレシピで優秀賞に選ばれたメニューです。キムチの辛さが食欲をそそり、野菜もたっぷりとれる、体にもよいメニューです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ		ねぎ たまねぎ			
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうジュース			
24 (火)	ちりめんゆかりごはん	ちりめん	アルファーカーマイ	ゆかり	603 21.5 2.5	<ひじき>カルシウムや鉄分を多くふくんでおり、骨や歯を丈夫にしたり、貧血を予防したりします。煮物に使うことが多い食材ですが、今日はしょうゆ味で煮て、野菜と一緒にマヨネーズであえました。ちょっと変わっているけど、おいしいですよ。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん			
	おでんふうに	とりにく なまあげ こんぶ うすらたまご	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん			
25 (水)	イタリアンスパゲッティ	ぎゅうミンチ ベーコン こなチーズ	スパゲッティ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	630 25.7 2.2	<ひろしまドレみそ♪レモン>みそに砂糖とレモン汁をまぜて作ったタレを、キャベツやもやしなどの野菜にかけて食べます。野菜のほかにゆでた豚肉が入っている、冷しゃぶ風サラダです。レモン汁が入っているので、さっぱりしていておいしいです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひろしまドレみそ♪レモン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう			
	こくとうパンケーキ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス くるざとう バター	レーズン			
26 (木)	ココアあげパン		コッパン ココア		682 28.7 1.6	<揚げパン>今日は人気メニューの揚げパンです。ココアとグラニュー糖をまぜたものを、油で揚げたパンにまぶして作りました。1年生は初めて食べますね。粉だらけにならないように、キッチンペーパーを使って上手に食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりとはるさめのサラダ	とりにく きんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり			
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく えび とうふ スキムミルク	マカロニ バター こむぎこ あぶら	グリーンピース にんじん たまねぎ			
27 (金)	ほっかいどうラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかさば あぶら バター	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ほうれんそう	655 22.2 2.1	<野菜チップス>野菜をうすくスライスして、低い温度の油で、野菜の水分を抜くように、ゆっくりじっくり揚げます。5種類の野菜をそれぞれ別々に揚げるので、作るには時間と手間がかかりますが、「野菜は苦手だけど、これは大好き」という人も多い、とても人気のあるメニューです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう			
	バナナ			バナナ			
31 (火)	弁当持参日 運動会予備日のため、給食はありません。						

※発注の都合により
献立の食材がかわる
ことがあります。

季節の食べもの

新じゃがいも



春キャベツ



たけのこ



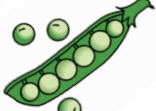
アスパラガス



にら



グリーンピース



味もおいしく栄養価の
高い旬の食べものを、
毎日の食事に取り入れ
ましょう!!

