

5がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしよく あれこれ	
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる			
1 (火)		1年生をむかえる会 (遠足) ※給食は、ありません。お弁当をもってきてください。					
2 (水)	ぎゅうにゅう たけのごはん さわらのみそやき わかめのすましじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく さわら あかみそ わかめ とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ	アルファ-かまい あぶら かしわもち	586kcal 28.1g 2.6g	★端午の節句の行事食!! たけのこは祝い料理によく使われる食べ物。すくすく元気に、そしてまっすぐ育ってほしいという願いが込められています。	
3 (木)		けんぽうきねんび 憲法記念日					
4 (金)		みどりのひ					
7 (月)		えんそくよびひ 遠足予備日 ※給食は、ありません。お弁当をもってきてください。					
8 (火)	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ じゃがいものカレースープ にんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ 白しめじ たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん にんじん	スパゲティ あぶら じゃがいも あぶら ホットケーキミックス バター	586kcal 24.0g 2.7g	★でんぶんがたっぷり! じゃがいもでんぶんは、炭水化物のひとつでからだを動かしたり、脳が活動したりするときのエネルギーのもとになります。	
9 (水)	ぎゅうにゅう オレンジピラフ やさいのトマトに はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく イカ フランクフルト うすらたまご	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース みかんジュース たまねぎ にんじん フロccoliリー トマト レモンかじゅう	アルファ-かまい あぶら じゃがいも バター あぶら ゼリーのもと はちみつ	642kcal 20.6g 2.3g	★おいしい季節です! 新たまねぎ掘ってすぐに出荷するのでやわらかくて甘みがあります。また水分を多くふくんでいるのでみずみずしいです。	
10 (木)	ぎゅうにゅう ごはん いわしのごますがけ ちくわのサラダ いもいもじる	ぎゅうにゅう いわし ちくわ わかめ ぶたにく みそ	「まごわやさしい」こんだて! キャベツ にんじん えだまめ にんじん ねぎ しめじ	ごはん ごま あぶら さつまいも さといも あぶら	652kcal 27.2g 2.4g	★大豆の子ども! えだまめ枝のさやに入った実を食べることからこの名前がつけました。体に疲れがたまらないようにしてくれませう。	
11 (金)	ぎゅうにゅう にくうどん わふうサラダ いりことだいずのからめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ かえりいりこ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	うどん あぶら すりごま あぶら さつまいも あぶら	579kcal 25.3g 3.1g	★「燻豚」、大豆! 大豆には、30%以上のたんぱく質がふくまれています。牛肉やとりささみよりも多いんですよ。	
14 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものしよくあげ ゆかりあえ やさいのそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの たまご ちりめん とりミンチ なまあげ	きゅうしよくしよくかい キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく	ごはん あぶら じゃがいも あぶら	641kcal 28.0g 1.6g	★瀬戸内産です! ちりめんいわしの子ども(3センチ以下)を「しらす」といいます。このしらすを塩水でゆでて冷まし、乾燥したのが「しらす干し」です。関西では、「ちりめんじゃこ」ともいいます。	
15 (火)	ぎゅうにゅう ミートソースサンド じゃがたまスープ そらまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ しほりとうふ とりにく たまご	たまねぎ トマト たまねぎ にんじん そらまめ	コッペパン パンこ あぶら じゃがいも あぶら	631kcal 29.7g 2.4g	★今が旬! そらまめ 実の入り始めのころに、さやが空をむいてたつので「空豆」ともいわれます。中国料理に欠かせない調味料「豆板醤」の原料にもなります。	
16 (水)	ぎゅうにゅう きなこパン イカサラダ ミルクポトフ	ぎゅうにゅう きなこ イカ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ フロccoliリー	コッペパン あぶら あぶら じゃがいも あぶら	597kcal 24.8g 1.5g	★おいしい季節です! 新じゃが この時期に多く出回る「新じゃが」は、収穫したばかりのいもで皮が薄くてやわらかいのが特徴です。	

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病氣や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

5月給食費

1~6年・・・4420円

振替日は5月7日(月)です。手数料が10円必要です。

日にち ようび	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきゅうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり)ちようしをととのえる	(ぎ) ねつや力となる		
17 (木)	ジョア(白ぶどう) エッグカレー アスパラガスのソテー チーズ	ジョア ぎゅうにく うすらたまご ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら バター あぶら	628kcal 16.1g 2.7g	★今が旬!アスパラガス 収穫のピークには、1日に10cm 以上も伸びることがあり、1日に2 回収することがあります。
18 (金)	ぎゅうにゅう ピースごはん イカのいそべあげ こうやどうふのうまに	ぎゅうにゅう グリーンピース イカ あおのり とりにく こうやどうふ	 たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	アルファールかまい アルファールかもちごめ あぶら じゃがいも あぶら	608kcal 28.5g 2.4g	★あまくておいしい!グリーンピース 若いえんどうまめのさやから、と りだした豆。今日は、一つ一つさや から取り出しました。とりたての旬 の味を楽しむことができるのは、今 の時季だけです。
21 (月)	ぎゅうにゅう しょくパン オレンジママレード とりにくの 에스ニカン ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナ	 たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	しょくパン オレンジママレード じゃがいも あぶら バター あぶら	646kcal 24.6g 1.4g	★給食は手作りルウ! シチューやカレーなどに使うルー は、手作りです!小麦粉、バター、 油を焦がさないように炒め、ルウに 仕上げていきます。
22 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さけのてりやき ごますあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず こんぶ なまあげ	キャベツ こまつな にんじん にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん すりごま あぶら	621kcal 32.3g 1.9g	★5月27日は「小松菜の日」 527の語呂合わせでこの日が小 松菜の日になりました。小松菜は、 野菜の中ではカルシウム量がトップ クラスの優れた野菜です。
23 (水)	ぎゅうにゅう わかめラーメン おからドーナツ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ おから たまご ぎゅうにゅう オレンジ	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ オレンジ	ちゅうかさそば あぶら ホットケーキミックス バター あぶら	589kcal 22.9g 2.5g	★栄養たっぷり!おからドーナツ 豆腐を作る時に残る、大豆の皮の 部分を「おから」といいます。今日 は、おからをホットケーキミックス に混ぜて、油で揚げました。
24 (木)	ぎゅうにゅう かつどん やさいのあかだし こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご わかめ あかみそ だいず	たまねぎ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん しめじ	ごはん パンこ あぶら くろざとう	667kcal 27.3g 2.8g	★ビタミンB1でスタミナアップ! 豚肉や大豆に多く含まれるビタミン B1には、疲れた体を元気にする効果 あり!かつ丼で勝負に勝つ!
25 (金)	ぎゅうにゅう こくとうパン チリコンカン ハムとかいそうのマリネ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ しろいんげんまめ ロースハム わかめ のり たまご	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう パイナップル みかん	こくとうパン じゃがいも あぶら あぶら ゼリーのもと	641kcal 22.1g 1.8g	★給食のゼリーは手作り安心! 約200人分のゼリーをいつも手作 りしています。時間はかかります が、保存料などの添加物が入ってい ないので、安心して食べられます。
26 (土)	運動会 ※給食は、ありません。お弁当をもってきてください。					
28 (月)	振替休日					
29 (火)	運動会調整日 ※給食は、ありません。お弁当をもってきてください。					
30 (水)	ぎゅうにゅう けんちんうどん やさいのたまごじ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん バナナ	うどん さといも あぶら あぶら	550kcal 23.2g 2.8g	★5月29日は「こんにゃくの日」 「こんにゃくいも」というサトイ モ科のいもから作られます。食物ゼ ンインが多くふくまれています。
31 (木)	ぎゅうにゅう やきめし まめのサラダ のりのりだんごスープ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ロースハム とりにく しほりどうふ のり たまご	にんじん たまねぎ ピーマン しろねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう	アルファールかまい あぶら アルファールかもちごめ マヨネーズ	556kcal 24.2g 2.7g	★ふわふわ豆腐団子! つぶした豆腐と鶏ミンチを練り合 わせて、団子にします。柔らかいの で、一つ一つ団子にするのは大変で すが、食べるふわふわでとてもお いしいです。今日は、のりも入っ ています!

生活リズムをととのえよう!!

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、連休で生活リズムがくずれてしまったりすることがあります。疲れをためないように早ね、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日を元気に過ごしましょう。

