

平成30年度 5月 給食献立表

海田小学校

ひち ょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (火)	弁当持参日 遠足のため、給食はありません。					
2 (水)	弁当持参日 遠足予備日のため、給食はありません。					
7 (月)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ひろしまいいこいりこ	ぎゅうにゅう	アルファーカーマイ しらたき あぶら	ゆかり にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ	560 18.3 2.3	<ひろしまいいこいりこ>かえりいりこと乾燥わかめ、ごまを炒め、水でのはしたマーマレードを加え、水分がなくなるまで炒めて作ります。カルシウムがいっぱいで、マーマレードの香りがさわやかなおかずです。
8 (火)	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	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ かしわもち	たまねぎ にんじん グリーンピース やさいミックスジュース たけのこ ねぎ	689 23.8 2.9	<蕎麦>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、蕎麦の入ったお汁を作りました。
9 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのレモンあえ さんしょくソテー はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ	こくとうパン あぶら かたくりこ あぶら かしわもち	こくとうパン レモンかじゅう ほうれんそう にんじん コーン はくさい たまねぎ にんじん パセリ	604 27.6 2.3	<レモン>広島県はレモンの生産量が日本一です。給食で使っているレモン果汁は全て広島県産です。今日はホキという魚を油で揚げて、レモン果汁としょうゆ・砂糖・みりんで作ったソースとからめました。
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき うめかつおあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	ごはん じゃがいも	キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう うめぼし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	617 25.3 2.7	<じゃがいも>ふるさは南アメリカのアンデス山地です。日本にはオランダ人によって伝えられ、はじめはジャガタラ(現在のジャカルタ)から伝わったので「ジャガタライも」とよばれていました。その後「じゃがいも」になりました。加熱してもかわれにくい、ビタミンCがたくさん含まれています。
11 (金)	カレーうどん ぎゅうにゅう ようふうしらあえ オレンジ	とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう ハム とうふ	うどん あぶら かたくりこ すりごま マヨネーズ	たまねぎ ねぎ にんじん れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん オレンジ	602 23.2 2.6	<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。
14 (月)	たかなチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ みたらしだんご	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	アルファーカーマイ あぶら ごまあぶら あぶら かたくりこ しらたまもち かたくりこ	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし なら はくさい にんじん	591 20.4 3.1	<白玉もち>もち米からできています。炭水化物を多くふくんでいるので運動する時のパワーのもとになります。今日はしょうゆと砂糖、片栗粉でタレを作り、白玉もちとからめて、みなさんの大好きな「みたらしだんご」にしました。
15 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき きりほしだいこんの ごまあえ こうやどうふのうまに	ぎゅうにゅう さば あかみそ しろみそ こうやどうふ とりにく	むぎごはん ごま じゃがいも あぶら こんにやく	きりほしだいこん こまつな にんじん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう いんげん	685 29.5 2.5	<高野豆腐>名前は、高野山で精進料理の材料として使われたことに由来します。「凍り豆腐」「しみ豆腐」ともいいます。豆腐を凍らせて乾燥させたもので、煮くずれしにくく、スポンジ状のため味がよくしみるので煮物によく使われます。
16 (水)	ココアパン ぎゅうにゅう とりとはるさめのサラダ とうふのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご ベーコン とりにく スキムミルク とうふ	コッペパン あぶら ココア はるさめ ごま ごまあぶら バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ココアパン もやし にんじん きゅうり グリーンピース にんじん たまねぎ	678 27.1 1.5	<揚げパン>好きな給食のアンケートでも1位か2位に入るほど、人気の揚げパンです。今日はココア味ですが、きな粉味や、アーモンドとシナモンをまぶした揚げパンもおいしいですね。他にもおすすめのお味があれば、給食室まで教えに来てください。

※発注の都合によりこんだての食材がかわることがあります。



引き落とし日に
ご注意ください!!

5月の給食費

1~6年生 4,420円

★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**11日**です。お忘れのないようお願いいたします。

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)	おもにからだのちょうしを 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 (木)	たけのこおこわ	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら	たけのこ にんじん えだまめ	577 23.9 2.7	<大豆>大豆には、肉と同じ栄養の“たんぱく質” がたくさん含まれているので、大豆は「畑の肉」と 呼ばれています。給食では北海道産の大豆を使っ ています。時間をかけてやわらかく煮た大豆を、今日 はマヨネーズ味のサラダに入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめのサラダ	ハム だいす	マヨネーズ	こまつな キャベツ にんじん		
	えびとうふのくずじる	ぶたにく えび とうふ	あぶら かたくりこ	にんじん チンゲンサイ はくさい		
18 (金)	みそラーメン	ぶたにく あかみそ	ちゅうかさば あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ	640 22.4 2.2	<バナナ>日本では、バナナはそのまま生で食べる 人が多いのですが、外国には、バナナを料理して食 べる国も多く、世界中で作られているバナナの役半 分は料理用です。料理用バナナは、かたくて甘みが なく、炒めるとほくほくしたやわらかい芋のよう になるそうです。機会があれば食べてみたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさしいチップス		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		
21 (月)	ごはん		ごはん		624 21.2 2.6	<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。
	わかめきんぴらのりふうみ	わかめ やきのり ちりめん	ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しんじゃがのそぼろに	ぎゅうミンチ	じゃがいも あぶら	たまねぎ グリンピース にんじん		
やきぶたサラダ	やきぶた	すりごま ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ もやし			
22 (火)	きのこスパゲッティ	ぎゅうにく	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう	527 20.3 1.8	<スナックえんどう>さやえんどうやグリーンピース などと同じ、えんどうの仲間です。成長して大き なっても、さやがやわらかく、さやの中の豆も一緒 においしく食べることができます。甘みがあり、パ リッとした食感が魅力です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるやさいのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ コーン スナックえんどう		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
23 (水)	まめごはん		アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ	グリーンピース	624 23.8 2.5	<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、今の時期だけです。
	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		くろごま みずあめ あぶら	かぼちゃ 		
24 (木)	フィッシュバーガー しろみざかなのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ たまご	コッペパン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	737 30.9 2.2	<セロリ>セロリの独特の香りには、イライラをお さえる働きがあります。カルシウムや鉄を多く含む 食品といっしょに食べると、その働きがいっそう アップします。今日は薄く切ったセロリを炒めて、 スープに入れました。スープを残さず食べると、午 後から落ち着いて勉強ができるはず・・・。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト		
25 (金)	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ	639 20.3 2.2	<ハヤシライス>細く切った牛肉と玉ねぎを炒め、 ブラウンソースで煮込んで、ごはんをそえたもので す。「ハヤシ」は英語の「hash(ハッシュ)」がな まったもので、肉などを細かく刻むという意味があ ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
29 (火)	弁当持参日 運動会予備日のため、給食はありません。					
30 (水)	ごはん		ごはん		677 26.8 2.5	<ちくわ>ちくわは魚のすり身を、竹などの棒に巻 きつけて焼いたり、蒸したりしたもので、斜めに 切った時の切り口が、竹の切り口に似ているため この名前が付けました。今では安い値段で売られて いるちくわですが、江戸時代までは高級品だったそ うです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのてんぷら	ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ			
	かわりきんぴら	ぶたにく	ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ		
ふわふわじる	しほりどうふ たまご		たまねぎ にんじん ねぎ			
31 (木)	バターパン		バターパン		670 24.1 1.7	<甘夏>4月、5月にとれる夏みかんの一つで、一 年をとおして、今しか食べることができません。味 は、さっぱりとしていて、生で食べてもジュースに してもおいしいです。皮が厚くかたいのですが、 じょうずにむいて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アスパラサラダ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり コーン アスパラガス		
	チリコンカン	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		
あまなつ			あまなつ			

※発注の都合によりこんだての食材が
かわることがあります。

きせつの食べもの

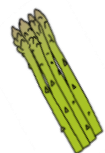
新じゃがいも



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、
栄養価も高い
旬の食べ物を
毎日の食事に
取り入れましょう!

