

平成31年度 5月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	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	
7 (火)	パインパン		パインパン		667 314 2.6	<p>＜生活リズムを整えよう＞今年のゴールデンウィークはととも長く、今日はひさしぶりの給食ですね。楽しい思い出ができた休みだったと思いますが、早寝・早起きをして、朝・昼・夕のごはんをしっかり食べていましたか？運動会の練習も始まります。元気に運動できるよう、生活リズムを整えましょう。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		レモン			
	ささみのレモンに	とりささみ	あぶら かたくりこ	レモン			
	やさいのナムル	ぎゅうミンチ	ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう			
	トマトスープ	ベーコン	あぶら スパゲティ じゃがいも	トマト たまねぎ きぬさや			
8 (水)	かつどん	ぶたにく たまご	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	707 292 2.9	<p>＜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。</p>	
	ジョア(ピーチ)	ジョア	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> こどものひ きゅうしょく </div>				
	わかたけじる	わかめ		たけのこ			ねぎ
	かしわもち			かしわもち			
9 (木)	なめし		アルファーカーマイ	あおな	600 214 2.3	<p>＜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。今日は時間をかけてやわらかく煮た大豆を、マヨネーズ味のサラダに入れました。</p>	
	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			
	すきやきふうに	ぎゅうにく やきどうふ	しらたき あぶら	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ			
10 (金)	ソフトめんミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ソフトめん あぶら かたくりこ こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	742 255 2.8	<p>＜玉ねぎを切ると涙が出るのはなぜ？＞玉ねぎを刻むと、鼻がツーンとして涙が出てきます。これは玉ねぎに入っている“硫化アリル”という成分のせいです。硫化アリルは悪いものではなく、疲れをとったり、がんを予防したり、肉や魚のくさみを消してくれます。いろいろな料理に使われる玉ねぎ。今日はミートソースに入っています。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ			
	フルーツしらたま		しらたまもち サイダー	もも パイン みかん パナナ			
13 (月)	ごはん		ごはん		627 261 2.7	<p>＜白菜＞免疫力をアップする栄養の、ビタミンCを多くふくんでいます。特に一番外側の葉と芯に多くふくまれるので、なるべく捨てないで使いましょう。白菜は、生のまま塩でもんで浅漬けにしてもおいしいし、今日のようにゆでて、あえものやサラダにしてもおいしいです。火を通すと、かさが減ってたくさん食べることができます。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりのてりやき	とりにく					
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう うめぼし			
	じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ			
14 (火)	ひじきスパゲッティ	ひじき ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	618 219 2.2	<p>＜春キャベツ＞春に出回るものを「春キャベツ」または「新キャベツ」といいます。形が丸く、まきがゆるいのが特徴です。葉は、みずみずしくてやわらかいのでサラダにするとおいしいです。今日はツナサラダの中に入っています。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	シーチキン		キャベツ きゅうり コーン			
	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 くろざとう バター	レーズン			
15 (水)	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こめ あぶら	たけのこ にんじん えだまめ	618 256 2.5	<p>＜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働きがあります。何だかわからないけどイライラする人は、特に小魚を食べましょう。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	えびととうふのくずじる	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			
	いりことだいすのからめ	かえりいりこ だいす	あぶら さつまいも かたくりこ				
16 (木)	ココアあげパン		コッパン あぶら ココア		668 270 1.5	<p>＜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。他にもおすすめの味があれば、給食室まで教えに来てくださいね。</p>	
	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 スキムミルク とうふ	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	グリーンピース にんじん たまねぎ			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

運動会の練習が
始まります

元気に運動する
ためにも



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、**10日**です。お忘れのないようお願いいたします。

引き落とし日にご注意ください！！

ひんち ようひ	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)	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ	
17 (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	656 25.6 3.2	<洋風白あえ>白あえは、水気を切ってすりつぶした豆腐を、野菜をいっしょにあえた料理です。白い豆腐であえるから白あえといいます。今日はマヨネーズを入れて洋風にアレンジしました。ほかではあまり見ない、給食バージョンの白あえです。	
	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				
20 (月)	たかなチャーハン	やきぶた	アルファーかまい あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	598 20.5 3.3	<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。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちゅうかたまごスープ	ぶたにく たまご	ごまあぶら あぶら かたくりこ	もやし には はくさい にんじん			
	みたらしだんご		しらたまもち かたくりこ				
21 (火)	むぎごはん		むぎごはん		696 31.5 2.5	<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ことにより長い間、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					
	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 こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん				
22 (水)	チーズパン		チーズパン		678 26.3 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				
23 (木)	まめごはん		アルファーかまい アルファーかもちごめ	グリーンピース 	580 19.2 2.2	<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 こんにやく	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 (金)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たご	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	557 21.4 2.4	<塩レモン焼きそば>平成29年度の「ひろしま給食」のメニューです。広島県の名物、たことレモンを使っているのがポイントで、味はレモン果汁と塩こしょうでつけています。ソース味の焼きそばもおいしいのですが、塩レモンやきそばも、さっぱり味でおいしいですよ。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ベーコンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも バター	ミックスベジタブル			
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		オレンジジュース パイン もも			
28 (火)	弁当持参日 運動会予備日のため、給食はありません。						
29 (水)	ごはん		ごはん		610 21.6 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。	
	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					
	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
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				
30 (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 あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	690 31.1 2.0	<にわとりが産む卵の数>みなさんは、にわとりが1日に何個の卵を産むか知っていますか？1羽のにわとりが産む卵の数は23~27時間に1個なので、1日に約1個の卵を産んでいることとなります。1年間ではおよそ300個ぐらい産むそうです。1羽だけでたくさんの卵を産んでいるのですね。今日はタルタルソースの中に刻んだゆで卵が入っています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくさいのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい コーン			
31 (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	655 22.7 2.2	<野菜チップス>野菜をうすくスライスして、まずは低い温度の油で、野菜の水分を抜くように、ゆっくり揚げます。次に高い温度の油でパリッとなるように、短い時間でさっと揚げます。人気メニューの野菜チップスですが、作るには時間と手間がかかります。	
	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			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

