

令和5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	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	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 (月)	ちゅうかどん	ごはん あぶら かたくりこ	ぶたにく いか うすらたまご	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	640 27.8 2.1	<中華丼>ごはんの上に、八宝菜などの中華風の煮物をもりつけた、日本で生まれた中華料理です。中国には中華丼に似た「あんかけごはん」のような料理はたくさんありますが、「中華丼」という料理はないそうです。
	とりとはるさめのサラダ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	とりささみ	もやし にんじん きゅうり		
	ヨーグルト(いちご)		ヨーグルト			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 (火)	弁当持参日 遠足予備日のため、給食はありません。					
8 (月)	ひじきごはん	アルファーカーマイ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん たけのこ いんげん	585 25.2 2.1	<城山煮>呉市郷原町の郷土料理です。城山煮は郷原町で昔からよくとれる大豆と、瀬戸内海でとれるいりこを油で揚げて、甘辛のタレをからめ、ごまをふって作ります。地元のシンボルの城山という名の山にちなんで名づけられました。
	やさいのうまに	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく なまあげ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん きぬさや こんにゃく		
	しょうやまに	あぶら かたくりこ ごま さとう	だいす かえりいりこ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9 (火)	わかめラーメン	ちゅうかそば あぶら	ぶたにく わかめ かまぼこ	ねぎ もやし にんじん キャベツ	567 24.5 2.6	新緑がまぶしい気持ちの良い季節です。新しい学年やクラスでの生活も1か月が過ぎ、だいぶ慣れてきたころでしょうか?5月になると気温が急に上がる暑い日も出てきます。体はまだ暑さに慣れていないので、運動するときなどはこまめに水分をとりましょう。
	かにかまサラダ	ごま さとう あぶら	かにかまぼこ	だいこん きゅうり にんじん		
	プリン	プリン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (水)	たけのこおこわ	アルファーカーマイ アルファーカーモチ あぶら	あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	639 25.6 2.5	<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てほしいとの願いをこめて、5月5日の端午の節句のときによく食べられます。今日は「子どもの日給食」です。みなさんの成長と健康を願って、筍の入った炊き込みご飯を作りました。
	とりのゆかりあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが ゆかり		
	にらたまじる	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきたけ にら にんじん		
	かしわもち	かしのひ きゅうしょく	かしわもち			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (木)	ホットドック	コッパン さとう かたくりこ	ウインナー	キャベツ	627 24.4 2.7	<ブロッコリー>明治時代の初めごろに外国から入ってきて、その形から「緑はなやさい」とよばれていました。形は全然ちがいますが、ブロッコリーはキャベツの仲間、つぼみとその茎を食べる野菜です。今日はカレーポトフに入っています。
	カレーポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (金)	ごはん	ごはん			592 22.1 2.2	<いんげん>豆が未熟ないんげんをさやごと食べる「さやいんげん」と、熟した豆を乾燥させてから食べる「いんげん豆」があります。ごまあえに入っている細長い緑色の野菜がさやいんげんです。江戸時代に中国の「隱元」という名前のお坊さんによって日本に伝えられたと言われています。
	ちくわのいそべあげ	あぶら こむぎこ	ちくわ あおのり			
	いんげんのごまあえ	ごま さとう		いんげん にんじん キャベツ		
	あすかじる		とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう はくさい しろねぎ しょうが		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (月)	ごはん	ごはん			580 20.0 1.9	<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。
	わかめきんぴらのりふうみ	ごまあぶら	わかめ きざみのり ちりめん			
	しんじゃがのそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうミンチ	たまねぎ グリンピース にんじん		
	やきぶたあえ	さとう ごまあぶら	やきぶた	きゅうり だいこん にんじん とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 (火)	やきそば	ちゅうかそば あぶら	ぶたにく かつおぶし	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	503 23.2 2.5	<手をきちんと洗おう>食事前の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いになっていませんか?手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんで洗いぬいでいきましょう。洗ったら、せいけつなハンカチでふきましょう。
	チンゲンサイのスープ	あぶら	とりにく とうふ	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが		
	フルーツポンチ	さとう		もも パイン みかん ナタデココ レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (水)	まめごはん	アルファーカーマイ アルファーカーモチ		グリンピース	551 29.4 2.2	<グリンピース>完熟する前のえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分がグリンピースです。冷凍品や缶詰は1年中ありますが、生のグリンピースを味わえるのは春から初夏の今の時季だけです。新鮮なグリンピースは甘く風味も良いので、グリンピースが苦手な人も旬のものを食べると、味の違いが感じられて、好きになるかもしれません。
	かつおのカレーあげ	あぶら かたくりこ	かつお	しょうが		
	はるやさいとんじる	あぶら	ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※発注の都合により献立の食材がかわることがあります。

ひにち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	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
18 (木)	こくとうパン	こくとうパン			659 26.6 2.4	<野菜を食べよう>野菜に多くふくまれている食物繊維は、かむ回数を増やし、あごを強くしたり、歯のすみすみまできれいにしたりします。今日の給食にはピーマン、人参、チンゲン菜、玉ねぎなど、たくさんの野菜が入っています。よくかんで食べましょう。
	とりにくのマリネ	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし		
	マカロニのミルクスープ	マカロニ あぶら	ハム ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (金)	むぎごはん	むぎごはん			567 26.6 2.3	<さば>さばの脂には、血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)や、頭のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多くふくまれており、生活習慣病を予防してくれます。今日は赤みそと白みその、2種類のみそを使って作ったタレを、焼いたさばにかけています。
	さばのみそがけ	さとう	さば あかみそ しろみそ			
	あおなのいそあえ	ごま	もみのり	こまつな にんじん キャベツ		
	もずくじる	かたくりこ	もずく たまご	えのきたけ ねぎ たまねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
22 (月)	カレーライス	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	642 20.5 2.0	<カレーライス>今日のカレーは、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まぜて作ります。隠し味にマンゴーチャツネを入れてるので、優しい味になっています。
	コーンサラダ	さとう あぶら	ハム チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
23 (火)	さんさいうどん	うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ さんさいミックス	519 25.9 2.4	<いか>たんぱく質が多く、脂質が少ない健康食品です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数が増えます。今日は青のりの入った衣をつけて揚げ、天ぷらにしました。しっかり噛んで食べましょう。
	いかのてんぷら	油 こむぎこ	いか あおのり			
	もやしのごまふうみ	ごま さとう ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24 (水)	かつどん	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース	607 23.5 1.8	<卵>給食で使う卵は、広島県の向原でとれたものです。卵にはたんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなど、ほとんど全ての栄養素がふくまれています。今日は卵をたっぷり使ったかつ丼です。手作りのトンカツもとてもおいしいですよ。
	きりぼしだいこんの サラダ	ごま マヨネーズ さとう		きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん		
	ジョア(マスカット)		ジョア			
25 (木)	パインパン	パインパン			604 27.0 2.4	<アスパラガス>アスパラガスには「アスパラギン酸」といううま味の成分がふくまれ、疲れをとる効果があります。他にもカロテンや、ビタミンC、Eなどもふくんでいます。ホワイトアスパラガスは、日光に当てずに育てる為、身がやわらかいのですが、日光によく当てて育てられたグリーンアスパラガスの方が、栄養価は高くなります。
	さかなのピザふう	チーズ	ホキ	たまねぎ パセリ		
	アスパラサラダ	さとう あぶら		にんじん とうもろこし アスパラガス キャベツ きゅうり		
	ジュリアンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (金)	ごはん	ごはん			608 25.0 2.5	<ごはん>給食に出る白ごはんのお米は、広島県産です。「あきさかり」や「中生新千本」という、あまり聞いたことのないブランドのお米も、季節により登場します。粒のまま食べるお米は、体の中で消化・吸収がゆっくり進むので、腹持ちがよいです。お米は和風、洋風といったどんなおかずとも合います。
	とりのてりやき	さとう	とりにく			
	うめかつおあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん こまつな ねりうめ		
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	みそ	たまねぎ ねぎ しめじ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30 (火)	弁当持参日 運動会予備日のため、給食はありません。					
31 (水)	あさビビンバ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく	キムチ はくさい にんじん こまつな だいずもやし もやし	644 22.9 2.0	<朝ビビンバ>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。「朝ビビンバ」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、体にも良いメニューです。
	かんこくふうスープ	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	とりにく	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ		
	ぶどうゼリー		ゼリーのもと	ぶどうジュース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

画像出典元：建学社「食育フォーラム」

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。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食べて過ごしましょう。

