

# 5月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ロースハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ロースハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1月	ごはん 豚肉のハニーガーリック焼き ポテからサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 豚肉 はちみつ 醤油 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうりにんじん おから ノエックドレッシング 豆乳 チーズ 醤油 砂糖 塩 こしょう キャベツ 小松菜 玉ねぎ 油揚げ みそ えのきたけ 煮干しだし	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 1.9 g	豆腐を作る時にゆでた大豆をつぶして豆乳をとりますが、「おから」はその後に残ったものことです。色の白さと見た目から「うの花」と呼ばれることもあります。栄養たっぷりのおからがゴミとして捨てられるのはもったいないので、サラダや煮物にしたり、コロッケやハンバーグに入れたりして食べられています。	18日	セルフレックパン (ウインナー) 木 野菜といかのソース炒め 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト/牛乳	乳 いか	コッペパン【乳・小麦】 ウインナー(豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩) ケチャップ キャベツ 玉ねぎ にんじん いか ピーマン 中濃ソース お好みソース 油 酒 にんにく 中華スープ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん さやいんげん とりからだし セロリー コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう ヨーグルト / 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 26.4 g カルシウム 464 mg 食塩相当量 2.9 g	「ヨーグルト」は、今から5000年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に「酪」という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。苦手に思わず、食べてみましょう。
2月	ごはん/しそふりかけ 厚焼きたまご 火 ブロccoliのごま酢あえ 五月汁 かしわもち/牛乳	卵 魚 /乳	米 / しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) 厚焼きたまご(たまご かつおだし【小麦】 砂糖 酢 でん粉 塩 醤油 油) ブロッコリー ちくわ【魚】 にんじん とうもろこし 酢 醤油 砂糖 ごま 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 たけのこ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ かしわもち(こしあん 上新粉 砂糖) / 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.3 g	5月5日は「こどもの日」、こいのぼりやかぶとを飾って、子どもたちのすこやかな成長を願う日です。かしわもちは、「かしわ」という植物の葉でくるんだおもちのことです。かしわは、新しい葉が出るまで古い葉は落ちない性質があることから、「子孫繁栄」を願う意味でこどもの日に食べられています。	19日	ごはん ふくらぎのみそマヨ焼き ごまよごし とろろ昆布のすまし汁 牛乳	米 魚 乳	米 ふくらぎ 白みそ ノエックドレッシング 酒 みそ ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん みつば 醤油 煮干しだし 酒 干しいたけ 昆布だし とろろ昆布 塩 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 1.6 g	「富山県」をテーマにした献立です。富山県民は、日本一昆布をたくさん食べることで知られています。富山湾では採れない昆布を食べるようになったのは、江戸時代に北海道と大阪を行き来していた「北前船」が泊まる場所だったからです。ミネラルと食物せんしが豊富なとろろ昆布を、すまし汁に入れて食べてみましょう。
8月	ごはん きびなごフライ 月 切り干し大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚 乳	米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも でん粉 米粉 バン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうが 塩) 油 水菜 きゅうり ハム 切り干し大根 黄パプリカ 酢 醤油 砂糖 ごま油 昆布 豆腐 玉ねぎ 牛肉 こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.3 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 2.4 g	大根を細く切って、太陽に当てて干したものが「切り干し大根」です。昔から作られている食べ物で、生の大根よりも長く保存できます。太陽の光を当てることで、大根の辛い成分が甘い味に変わります。骨や歯を強くするカルシウム、おなかをきれいにそうじする食物せんじなど、生の大根よりも栄養たっぷりの食べ物です。	22日	ごはん カレーから揚げ 納豆あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	米 魚 乳	米 鶏肉 油 米粉 醤油 かたくり粉 酒 しょうが カレー粉 キャベツ 小松菜 納豆 にんじん ちくわ【魚】 ノエックドレッシング 醤油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん みそ えのきたけ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 291 mg 食塩相当量 1.7 g	給食では「納豆」を使ったあえ物を初めて出しました。納豆は、火を通した大豆に納豆菌を混ぜ合わせ、発酵させて作られます。特徴的な「ネバネバ」は、納豆菌が大豆のたんぱく質を分解してグルタミン酸ができるためです。このグルタミン酸が納豆のうま味につながっています。苦手に思う人も多いですが、ひと口食べてみましょう。
9月	ごはん 厚揚げの中華あんかけ 火 春雨スープ いちご 牛乳	卵 乳	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ じゃがいも とうもろこし にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 みりん 酒 かたくり粉 油 ごま油 中華スープ しょうが キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん 春雨 醤油 中華スープ 干しいたけ 塩 こしょう いちご 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 2.2 g	「いちご」は、2000年以上前のローマ帝国が栄えていた頃から食べられていたと言われていています。英語で「ストロベリー」と言いますが、ストローとは「麦わら」という意味です。いちごを育てる時に、土の上に麦わらを敷いて、赤い実が土がついたり、病気になったりするのを防ぐ方法がとられていたことから名付けられました。	23日	ごはん さばの塩こうじ焼き 火 五色あえ 油揚げのみそ汁 牛乳	魚 卵 乳	米 さば 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) みりん キャベツ 小松菜 鶏肉 にんじん 錦糸たまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりからだし 油) 醤油 酢 酒 砂糖 大根 玉ねぎ 水菜 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 1.7 g	「塩こうじ」は、お酒やみそなどを作る時に使う「こうじ」と塩と水を混ぜ合わせて作る調味料です。東北地方で作られていた「三五八漬け」という漬物から生まれたそうです。肉や魚を漬けると、こうじの甘さが移るだけでなく、こうじ菌が肉や魚を分解してうま味が増えます。どんな食べ物もおいしくなる「魔法の調味料」です。
10月	ごはん さわらのみそ焼き 水 こんにやくのピリ辛あえ 油揚げのすまし汁 牛乳	魚 乳	米 さわら ねぎ みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにやく 鶏肉 にんじん ピーマン 醤油 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン 大根 油揚げ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 醤油 煮干しだし 塩 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.1 g	「こんにやく」は何からできているか知っていますか?こんにやくは「こんにやくいも」から作られます。こんにやくいもを粉にして、普通の水と一緒に練った後、アルカリ性の水を加えてさらに混ぜます。ゆでることで固まり、こんにやくになります。おなかをそうじしてくれる食物せんじが豊富に含まれています。	24日	ごはん 野菜のかき揚げ 水 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米 魚 乳	米 野菜のかき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉 ベーキングパウダー 油) 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤みそ 砂糖 みそ ごま 酒 油 醤油 豆腐 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 煮干しだし 塩 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 24.0 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.0 g	食事をする時に守らなければならない作法や礼儀を「食事のマナー」と言います。一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食べるための「心がけ」です。茶碗を持ち姿勢よく食べていますか?はしの使い方は正しいですか?食事の前後にあいさつはしていますか?自分の食べ方をふり返りましょう。
11月	ミルクロール チーズハンバーグ 木 สปาゲッティナポリタン たまごと野菜のスープ 牛乳	乳 乳 卵 乳	ミルクロール【乳・小麦】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩 油) チーズ สปาゲッティ 玉ねぎ ピーマン ハム トマト マッシュルーム ケチャップ 油 にんにく コンソメ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ たまご 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とりからだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.6 g カルシウム 519 mg 食塩相当量 3.0 g	「パン」は戦国時代に、ポルトガルの船が日本に流れ着いた時、鉄砲と一緒に伝えられました。戦国武将の織田信長もパンが大好きだったそうです。給食のパンは、お店ですべて売っているパンよりも甘くなく、少し固めです。これは、おやつとして食べるのではなく、おかずと一緒に食べるために決められた分量で作られています。	25日	バターロール ポテトグラタン 木 ひじきのサラダ 野菜とマカロニのスープ 牛乳	卵・乳 乳 乳	バターロール【卵・乳・小麦】 じゃがいも 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう もやし ブロッコリー とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ ベーコン にんじん マカロニ とりからだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 24.9 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 3.0 g	「グラタン」は、とろけるようなホワイトソースにいろいろな食べ物を混ぜて、おいしく食べることが出来ます。今日は、きのこたっぷりじゃがいもを入れたグラタンを作りました。野菜にもきのこにも、ビタミンや食物せんじが多く、病気に負けないからだを作ったり、おなかの中をきれいにそうじしたりしてくれます。
12日	遠足 (給食はありません)					26日	チキンカレー (カレーソース) 金 ブロccoliのサラダ ももゼリー 牛乳	乳 乳	米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりからだし りんご ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 ブロッコリー キャベツ とうもろこし ノエックドレッシング チーズ 塩 こしょう ももゼリー(もも果汁 水あめ 砂糖) 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 2.7 g	ももは中国で生まれた果物で、中国では悪いことを追い払う「神様の果物」とよばれていたそうです。甘い香りと水気たっぷりの実は糖質が多く、エネルギーになる他、まだまだ疲れも取り除いてくれます。食物せんじも多いので、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。
15月	ごはん さけのマヨカツ 月 キャベツのごまあえ 豚汁 牛乳	卵・魚 乳	米 さけのマヨカツ(パン粉 さけ 油 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 でん粉 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく) 油 キャベツ 小松菜 にんじん 油揚げ ごま 醤油 砂糖 じゃがいも 豆腐 豚肉 大根 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 1.9 g	「キャベツ」は、ヨーロッパ生まれの野菜です。昔は病気によく効く薬であると信じられ、甘く煮たものがデザートとしてよく食べられていたそうです。見た目は大きく違いますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツの仲間です。ビタミンCが多く、葉っぱを2〜3枚、生で食べれば、1日に必要な量の半分以上がとれます。	29日	ごはん 豆腐バーグのお好み焼き風 月 大豆のサラダ 貝だくさんのみそ汁 オレンジ/牛乳	魚 乳 /乳	米 豆腐バーグ(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 豆腐 油 大豆たんぱく 砂糖 塩 でん粉) 油 中濃ソース かつおぶし【魚】 青のり ブロッコリー きゅうり 鶏肉 発芽大豆 にんじん ノエックドレッシング 酢 ごま 砂糖 塩 じゃがいも 厚揚げ 白菜 玉ねぎ みそ ねぎ 煮干しだし オレンジ / 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.0 g	「大豆」は、私たち日本人が昔から食べてきた食べ物で1つです。たんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べ物をエネルギーに変えるビタミンB群も多く、私たちのからだが大きく成長するのを助けてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。
16月	ごはん(減量) 火 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング) 春雨でん粉 しょうが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩) 油 もやし ほうれん草 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油 中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ ねぎ とりからだし たけのこ とうもろこし にんじん 醤油 みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.1 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.5 g	「ラーメン」とは、中華麺・スープ・チャーシュー・ねぎなど、いろいろな具を組み合わせた麺料理です。ラーメンは中国語で「引っぱる」という意味があり、包丁で切って細い麺にするのではなく、生地を手で引っぱって伸ばしながら細くします。日本風にアレンジされて進化し続けるラーメンは「日本人の国民食」です。	30日	ごはん 火 あじフライ じゃがいものきんぴら 鶏だんご汁 牛乳	魚 乳	米 あじフライ(あじ はん粉 小麦粉 塩 こしょう) 油 中濃ソース じゃがいも にんじん こんにやく さやいんげん 醤油 みりん 酒 油 砂糖 ごま 鶏肉 白菜 もやし にんじん しいたけ みそ 煮干しだし 醤油 かたくり粉 ねぎ 酒 しょうが 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 2.1 g	汁物の「鶏だんご」は、調理場で手作りしたものです。ひき肉にねぎやしょうが、調味料を合わせて、粘りが出るまでよくこねます。沸騰しただし汁の中に、ひとロサイズに丸めた肉だんごを1つ1つ入れていきます。とても根気のいる作業ですが、残さず食べてほしいと思い、調理員さんが頑張って作ってくれます。
17月	ごはん 豆あじのから揚げ 水 野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚 乳	米 豆あじのから揚げ(豆あじ かたくり粉) 油 小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん ねり梅(梅 塩 しそ) 醤油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにやく 豚肉 鶏肉 にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 かたくり粉 油 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 511 mg 食塩相当量 1.5 g	食べる時に使う「はし」、正しい持ち方ができていますか?はしを上手に持つことができれば、食事もしやすく、食べる姿も美しく見えます。持ち方によくないクセがつくと、大人になってから直すことは難しいので、今のうちから正しい持ち方を意識しましょう。学校でも家でも正しい持ち方ができるように練習してみてください。	31日	チキンライス 水 じゃこサラダ コンソメスープ さくらんぼゼリー 牛乳	魚 乳	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ トマト 赤パプリカ ピーマン ケチャップ マッシュルーム 白ワイン オリーブ油 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 干しす干し オリーブ油 砂糖 塩 じゃがいも チンゲンサイ ベーコン にんじん えのきたけ セロリー とりからだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁 砂糖 さくらんぼ ワイン レモン果汁) 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 3.2 g	小さくてほんのりと赤い「さくらんぼ」は、「桜桃(おうとう)」という果物の呼び名です。初夏にしか食べられない果物の1つで、甘さに加えて、さわやかなすっぱさをもった実が特徴です。アメリカ生まれのチェリーと比べて、繊細な見た目と味が、多くの人々から好まれています。

※都合により献立は変更になることがあります。 ※今月の地場産物(石川県産) …米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、しめじ、きゅうり、生しいたけ、みずな、たけのこ