

# 5月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小川)

日曜日	こんだて	ルート 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・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	ルート 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・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 木	ミルクロール コロッケ のりとおじゃこサラダ 鶏だんごのスープ煮 牛乳	乳 魚	ミルクロール【小麦 乳】 コロッケ(じやがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 バン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ(でん粉) 油 中濃ソース キヤベツ きゅうり しらす干し【魚】 どうろこしにんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 のり酒 どり肉 たまねぎ チンゲンサイにんじん ぶなしめじ はるさめとりがらだし しょうゆ ねぎ 片栗粉 コンソメ 白ワイン しょうが 酒 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 2.6 g	「コロッケ」はフランスで生まれた料理です。ステーキや魚のソテーの横についていた「クロケット」という揚げ物をヒントにして作られました。日本では太平洋戦争の頃、海軍の兵士におかずとして出したことがきっかけで、戦争が終わると全国に広まりました。カレー や肉じゃがと同じくらい日本人が大好きなおかずです。	19 月	ごはん えびしゅーマイ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	えび・魚 卵	米 えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやしきゅうり(はるさめ 锦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)にんじん 酢 ひじき佃煮ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 キヤベツ チンゲンサイにんじん 赤みそ しょうゆ 片栗粉 中華スープ しょうが しいたけ にんにく オイスター ソース ごま油 油 酒 三温糖	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.1 g	日本人は「えび」が好きな国民といわれています。石川県でもえびはこれまでが普段私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたものです。ゆでるとさわやかな赤色になるので、たんぱく質が多いので、成長期の皆さんにぴったりの食材です。
2 金	(減) ごはん／しそぶりかけ さわらのみそマヨ焼き チングンサイの煮びたし 若竹汁 牛乳 / かしわもち	魚 魚 魚 乳/	米/しそぶりかけ(赤しそ 砂糖 塩) さわら(さごし) 白みそ ノンエッグドレッシング 酒 みそ こしょう チングンサイ キヤベツ にんじん 油揚げ えのきだけ しょうゆ 砂糖 煮干し 酒 たけのこ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 煮干し しょうゆ 酒 みりん わかめ 牛乳 / かしわもち(小豆 砂糖 寒天 塩 米粉 でん粉 油)	エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.4 g	5月5日は「こどもの日」、こいのぼりやかぶとを飾って、子どもたちの健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じのことです。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、「子どもは次々と家を守っていきますように」という願いが込められています。	20 火	ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル たまごスープ 牛乳	魚 卵 乳	米 ふくらぎトマトケチャップトマト油 片栗粉 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく 塩 トマトソース もやし こまつな ねぎ にんじん しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 木綿豆腐 たまご たまねぎ たけのこ水煮 とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ わかめ こまつな 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.2 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 1.8 g	楽しく食事をするためには、みんなが気持ちよく食事ができる環境を作ることが大切です。そのためには、一人一人が食事のマナーを守りましょう。マナーの基本は相手の立場になって考え、思いやりことです。毎日の給食もみんなで気をつけて楽しい時間にしましょう。
7 水	梅菜めし ふくらぎのヨーグルト焼き 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳	魚 魚・乳 魚 乳	米 菜めしの素(広島菜 京菜 大根菜 砂糖 塩 赤みそ かつおぶし) 梅 ごま ふくらぎ みそ ヨーグルト 三温糖 しょうが こまつな キャベツ もやし 油揚げ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 じやがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ みそ 煮干し 酒 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.5 g	「魚」は成長や健康のために役立つ栄養が詰まっていること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するために、できるだけ食べる機会を増やすではない食です。石川県は海に面したまた地形から、とれる魚の種類の多さがとても多いそうです。地元でとれる魚を積極的に食べましょう。	21 水	ごはん さけのセサミフライ 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとわかめのみぞ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 さけ パン粉【小麦】油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま あおり 塩 こしょう キヤベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 酒 中濃ソース ウスター ソース 油 中華スープ にんにく 塩 こしょう じゃがいも こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干し わかめ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 25.3 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.6 g	ごまは英語で「セサミ」と言います。私たちが食べているごまは、植物の種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれます。不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。
8 木	ミルク食パン／みかんジャム 鶏肉のハニーガーリック焼き 大豆とポテトのサラダ ブイヤベース風スープ 牛乳	乳/ 乳 乳 えび・貝 乳	ミルク食パン【小麦 乳】／みかんジャム(水あめみかん砂糖) とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうり ノンエッグドレッシング にんじん チーズ 大豆 レモン 果汁 塩 こしょう キヤベツ たまねぎ えび にんじん あさり トマト マヨネーズ ベーコン ブロッコリー にんにく 塩 こしょう とりがら 赤ワイン 白ワイン 油 コンソメ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 2.6 g	「大豆」は、私たち日本人が昔から食べたきた食べ物の一つです。たんぱく質が多く含まれているので「煙の肉」といわれます。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なり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。	22 木	ミルク食パン／りんごジャム 鶏肉のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキヤベツのスープ 牛乳 / オレンジ	乳/ 乳 乳 乳	ミルク食パン【小麦 乳】／りんごジャム(水あめ 砂糖 りんご) とり肉 コーンフレーク ノンエッグドレッシング バルメザンチーズ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし ポークウインナー えだまめ 油 コンソメ こしょう キヤベツ 揚げ こまつな にんじん えのきだけ ねぎ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 / オレンジ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.4 g	環境の変化により5月ごろにやる気が出ない、勉強に集中できないなど本に不調が表れるこれを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因のひとつといわれます。体がだるい、食欲がない、眠れないなどの初期症状があつたら注意しましょう。自律神経を整えるにはバランスのよい食事と質のよい睡眠、適度な運動が大切です。
9 金	ごはん いわしのおかか煮 野菜のごまあえ 親子煮 牛乳	魚 魚 卵 乳	米 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) ほうれんそう もやし キヤベツ にんじん ごまあえ しょうゆ 砂糖 たまご ジャガイモ たまねぎ こんにゃくとり肉 にんじん 車ふ しょうゆ 煮干し 砂糖 酒 しあわせ 塩 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 2.2 g	皆さんには姿勢よく食べていますか?ひじをついたり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良く見えないと、マナーの面で気をつけたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。	23 金	大豆のキーマカレー(ご飯) (キーマカレー) こんにゃくサラダ 飲むヨーグルト	米 魚 乳	米 たまねぎ ジャガイモ カレールウ【小麦】ぶた肉 にんじん 大豆 とりがらだし りんご 大豆ミートトマトケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが キヤベツ こんにゃく キュウリ とうもろこし にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 砂糖 しょうが 塩 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 521 mg 食塩相当量 2.7 g	「こんにゃく」は何からできているか知っていますか?こんにゃくはこんにゃくよりもという芋から作られます。5月はそのこんにゃくの種子付けが行われる時期です。こんにゃくはほとんどカロリーのない食べ物ですが、食事せんいやカルシウムが含まれる健康維持に役立つ食品です。
12 月	ごはん サーモンカツ 炒り豆腐 大根と油揚げのみぞ汁 牛乳	魚・卵 魚 魚 乳	米 サーモンカツ(パン粉 さけ 玉ねぎ キヤベツ 小麦粉 でん粉 大豆油 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく油) 豆腐 こまつな とり肉 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 しあわせ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 2.1 g	日本の食事作法は「はいに始まり、はいに終わる」というほど、はいは大切な食事の道具です。美しいはいを使いると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。毎日の給食やおうちでの食事で正しい持ち方を意識して、おはいを使いましょう。	26 月	ごはん 五目厚焼きたまご 切干大根の彩りあえ すき焼き風煮 牛乳	米 魚 乳	米 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく 醤油 みりん 酢 しあわせ 塩) こまつな キヤベツ ツナ【魚】黄バブリカ 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 レモン 柑橘 こんぶ たまねぎ 肉 烹き豆腐 はくさい こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう しょうゆ 車ふ 食事 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 2.6 g	大根を細く切って、太陽に当てて干したもののが「切り干し大根」です。昔からされている食べ物の一つで、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いなど、生の大根よりも栄養たっぷりの食べ物です。
13 火	チキンライス オムレツ フライドポテト 野菜スープ 牛乳 / チーズ	卵 卵 卵 乳/乳	米 とり肉 たまねぎトマト青ビーマントマトケチャップ エリンギ 白ワイン 油 ウスター ソース コンソメ 塩 こしょう オムツ(たまご) 濃粉 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 みりん じゃがいも 油 塩 キヤベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン とうもろこし とりがらだし しょうゆ 牛乳 / チーズ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.6 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.4 g	ごはんやパンに多く含まれている「炭水化合物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になると悪影響します。給食は成長期に必要な炭水化合物の量をとるよう考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかり食べましょう。	27 火	わかめごはん さばのカレーマリネ 五目きんぴら 豆腐のみぞ汁 牛乳	米 魚 乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 さば【魚】たまねぎ 油 赤バブリカ 片栗粉 醢 砂糖 食料 塩 カレー粉 バセリコ こしょう ごぼう こんにゃく ぶた肉 れんこん にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 食事 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干し 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.6 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.0 g	さばは鮮度が落ちやすい魚です。ことわざで「さばの生きぐされ」とは見た目は新鮮そうでも中身は傷みはじめていることがいるぞ」という意味です。また、「さばを読む」という言い方はさばの鮮度が落ちないよう、とくに急いで数えたため、数を間違えてしまったり、わざとこまかしたりしたことが由来とされています。
14 水	ごはん 鶏肉の山賊揚げ 野沢菜あえ お田植えの煮物 牛乳 / りんごゼリー	魚 魚 魚 乳	米 とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しあわせ にんにく はくさい きゅうり 野沢菜漬け にんじん ごまあえ しょうゆ だいこん ジャガイモ こんにゃく キャベツ にんじん ちくわ【魚】ごぼう さやいんげん 漬り豆腐 しょうゆ 煮干し 牛乳 / りんごゼリー	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 2.0 g	今日の給食は長野県をテーマにした給食です。山賊揚げは、鶏肉をにんにくとじょうゆのタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。野沢菜は長野県を代表する伝統野菜です。塩やしょうゆで漬け込んだ野沢菜漬けは、おにぎりや長野県の郷土料理であるおやきの具材、ハズタなどいろいろな料理でおいしく食べられています。	28 水	ごはん ちくわの天ぷら 油揚げと野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	米 魚 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 ほれんそう キャベツ 油揚げ にんじん ねりうめ(うめ 食塩 塩) しあわせ 塩 じゃがいも たまねぎ こんにゃくとり肉 ぶた肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 食鹽 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 1.9 g	わたしたちのからだには、暗くなると眠くなり、明るくなると目覚める生体リズムとよばれるリズムがあります。健康に心地よく過ごすためには、そのリズムにあわせて生活することが大切です。1日3度の食事と決まった時間に食べる、夜更かしをしない、夜食は控えるなどの規則正しい食生活と早寝早起きを心がけましょう。
15 木	カレーチーズトースト(ミルク食パン) (ドライカレー) ツナのコールスローサラダ コンソメジュリアン 牛乳	乳 乳 魚 乳	ミルク食パン【小麦 乳】 ぶた肉 たまねぎ にんじん カレールウ【小麦】大豆ミート 赤ワイン りんごトマトケチャップ ウスター ソース 油 コンソメ しあわせ 塩 こしょう キャベツ きゅうり ツナ【魚】とうもろこし ノンエッグドレッシング 醢 レモン 果汁 油 砂糖 塩 こしょう にんじん ベーコン えのきだけ ジャガイモ たまねぎ とりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.1 g カルシウム 408 mg 食塩相当量 2.6 g	感染症予防でもっと大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は急に入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけすることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしづわ、手首などすみすみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンドカチを毎日準備しましょう。	29 木	バターロール ハンバーグ キャベツのトマト煮 マカロニとたまごのスープ 牛乳 / フルーツヨーグルト	乳・卵 卵 卵 乳 乳/乳・パン	バターロール【小麦 乳 たまご】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) キャベツトマト にんじん トマトケチャップ ベーコン さやいんげん 赤ワイン 油 しあわせ コンソメ にんにく こしょう マカロニとたまごのスープ にんじん マカロニ とりがらだし しあわせ 塩 牛乳 / パインアップル ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう 果汁 砂糖 水あめ) もも 砂糖	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.4 g カルシウム 540 mg 食塩相当量 2.8 g	マカロニはイタリア料理で使われる麺類であるパスタのひとつです。グラタンやスープ、サラダなどそれぞれの料理にあわせていろいろな形のマカロニを使用します。ねじったような「ツイスト」、ななめにカットしてある「ベンズ」などたくさんの種類があり、今日は貝の形をした「シェルマカロニ」を使用しています。
16 金	チャーハン めぎさすの南蛮風 五目みそラーメン いちごヨーグルト 牛乳	卵 魚 魚 乳 乳	米 たまねぎ たまご ロースハム にんじん えだまめ しあわせ 塩 中華スープ 塩 こしょう めぎさすのから揚げ(めぎさす 片栗粉) 油 酢 しあわせ 三温糖 ごま油 トバンジャン 中華めん キヤベツ ぶた肉 はくさい そうもやし ねぎ にんじん とりがらだし みそ しあわせ 中華スープ 油 砂糖 塩 こしょう いちご ヨーグルト<br								