

# 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・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・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月木	ミルクロール クロック のりとおじゃこのサラダ 鶏だんごのスープ煮 牛乳	乳   魚  乳	ミルクロール【小麦 乳】 クロック(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油 中濃ソース キャベツ きゅうり しらす干し【魚】とうもろこし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 のり 酒 とり肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ はるさめ とりからだし 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	「クロック」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 えびシューマイ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	えび・魚  卵  乳	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 錦糸卵(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 キャベツ 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 牛乳	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。石川県でもえびはとれますが、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。ゆでるときれいな赤色になるので、お祝いの料理にも使われています。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月金	(減)ごはん／しそふりかけ さわらのみそマヨ焼き チンゲンサイの煮びたし 若竹汁 牛乳 / かしわもち	魚    乳／	米/しそふりかけ(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 チンゲンサイ キャベツ にんじん 油揚げ えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 たけのこ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 煮干しだし 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、「子どもが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月	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 トウバンジャン 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 とりからだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ わかめ こしょう 牛乳	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、思いやることです。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月水	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   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 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 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ふくまれていること、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してほしい食品です。石川県は海にかこまれた地形から、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月	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そ汁 牛乳	魚  乳 乳	米 さけ パン粉【小麦】 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま あおりの塩 こしょう キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン 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 煮干しだし わかめ 牛乳	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る不飽和脂肪酸、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月木	ミルク食パン／みかんジャム 鶏肉のハニーマリリック焼き 大豆とポテトのサラダ フイアベース風スープ 牛乳	乳／  乳 えび・乳 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 キャベツ たまねぎ えび にんじん あさりトマトケチャップ ベーコン ブロッコリー にんにく 塩 こしょう とりからだし 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て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「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。	22月	ミルク食パン／りんごジャム 鶏肉のコーンフ레이크焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのスープ 牛乳 / オレンジ	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레이크 ノンエッグドレッシング パルメザンチーズ 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 キャベツ 生揚げ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ とりからだし 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体に不調が表れることを「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っ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月金	ごはん いわしのおかか煮 野菜のごまあえ 親子煮 牛乳	魚   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 キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ こんにやく とり肉 にんじん 車ふ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 しいたけ 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	皆さんは姿勢よく食べていますか？ひじをすいたでり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良くないだけでなく、マナーの面で気を付けたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のたらくさ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月	大豆のキーマカレー(ご飯) (キーマカレー) こんにやくサラダ 飲むヨーグルト 牛乳	米  乳 乳	米 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 ぶた肉 にんじん 大豆 とりからだし りんご 大豆ミートマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが キャベツ こんにやく きゅうり 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という手から作られます。5月はこのこんにやくいもの植え付けが行われる時期です。こんにやくはほとんどカロリーのない食べ物ですが、食物せんいやカルシウムがき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 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	魚・卵   乳	米 サーモンカツ(パン粉 さけ 玉ねぎ キャベツ 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 しいたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし 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「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、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、おはしを使いましょう。	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	卵  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 しいたけ 塩 油) こまつな キャベツ ツナ【魚】 黄パプリカ 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 レモン果汁 こんぶ たまねぎ 牛肉 焼き豆腐 はくさい こんにやく ねぎ にんじん ごぼう しょうゆ 車ふ 酒 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が「切り干し大根」です。昔から作ら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食べ物です。
13月火	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   乳／乳	米 オムレツ(たまご 鶏粉 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 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン とうもろこし とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 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だけでなく、成長期の体づくりに悪影響します。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように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月	わかめごはん さばのカレーマリネ 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳	魚  魚 乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 さば【魚】 たまねぎ 油 赤パプリカ 片栗粉 酢 砂糖 酒 米粉 塩 カレー粉 パセリ こしょう ごぼう こんにやく 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 酒 ごま 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 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あるぞ！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、わざとこまかにしたりしたことが由来とされています。
長野県メニュー 14月水	ごはん 鶏肉の山賊揚げ 野菜あえ お田植えの煮物 牛乳 / りんごゼリー	米  魚 乳	米 とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが にんにく はくさい きゅうり 野菜菜漬け にんじん ごま しょうゆ だいこん じゃがいも こんにやく にんじん ちくわ【魚】 ごぼう さやいんげん 凍り豆腐 しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 しいたけ 昆布だし 牛乳 / りんごゼリー(りんご果汁 水あめ 砂糖)	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、鶏肉をんにくとし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。野菜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菜菜漬けは、おにぎりや長野県の郷土料理であるおやきの具材、パスタなどいろいろな料理でおいしく食べられています。	28月	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	魚  魚 乳	米 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 ほうれんそう キャベツ 油揚げ にんじん ねりうめ(うめ 食塩 しそ) しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにやく とり肉 ぶた肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 油 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。健康で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度の食事を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月木	カレーチーストースト(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 しょうが にんにく チーズ 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 酢 レモン果汁 油 砂糖 塩 こしょう にんじん ベーコン セロリー えのきたけ じゃがいも たまねぎ とりからだし 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も大切なのは洗いねいな手洗い」です。特に食事の前は念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、手のしわ、手首などをすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。	29月	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 乳／乳・バター	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 たまねぎ 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 しょうゆ コンソメ にんにく こしょう たまご たまねぎ こまつな にんじん マカロニ とりからだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 白ワイン こしょう 牛乳 / バインアップル 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種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。おじょうろのような「ツイスト」、なまねにカットしてある「バネネ」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月金	チャーハン めぎすの南蛮風 五目みそラーメン いちごヨーグルト 牛乳	卵 魚  乳 乳	米 たまねぎ たまご ロースハム にんじん えだまめ しょうゆ ごま油 油 砂糖 中華スープ 塩 こしょう めぎすのから揚げ(めぎす 片栗粉) 油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 トウバンジャン 中華めん キャベツ ぶた肉 ほうれんそう もやし ねぎ にんじん とりからだし みそ しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう いちごヨーグルト 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 386 mg 食塩相当量 2.6 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、包丁で切った細い麺にするのではなく、生地を手で引っば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月	ジャージャー丼(ご飯) (ジャージャー丼の具) 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	米  乳 乳	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ たけのこ水煮 にんじん みそ しょうゆ 大豆ミート 酒 テンメンジャン 砂糖 みりん 片栗粉 しょうが ごま油 しいたけ にんにく トウバンジャン 中華スープ きょうざ(キャベツ 玉ねぎ りんご 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉) 油 木綿豆腐 もやし こまつな ねぎ にんじん とりからだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 こしょう 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.5 g	「ジャージャー丼」は、ジャージャー麺の肉みそごはんにかけて丼にした料理です。給食では、油で炒めたひき肉の他に、みじん切りにした野菜もたっぷりと使っています。味付けには、トウバンジャンという中国の辛い調味料やテンメンジャンという甘味とこくのある中華みそを使って隠し味にしています。中華風の丼を味わって食べましょう。

※都合により献立は変更になることがあります。 ※今月の地産産物(石川県産)・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、きゅうり、ねぎ、小松菜、サワラ(サゴシ)、フクラギ