5月　給食予定こんだて表

門前東小学校
門前西小学校

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊（　）の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1 水	（麦飯） グリンピースのカレー たまごとわかめの中華サラダ 牛乳		米　強化米　大麦 玉ねぎ　じゃがいも　鶏肉　カレールウ【乳無・ﾊﾞﾅﾅ無】 人参　とりがらだし　グリンピース　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　油　しょうが　にんにく　カレー粉 錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　キャベツ　きゅうり　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　わかめ　ごま 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 3.0 g	グリンピースには食物繊維が含まれていて、便秘の解消や生活習慣病の予防に役立っています。また、体内で水分を含むことで膨張するので、ダイエットの効果もあります。
2 木	ごはん　ふりかけ いわしの生姜煮 ハムとほうれん草の和え物 めった汁 牛乳	さかな	米　強化米　瀬戸風味ふりかけ(ごま　かつお節　砂糖　のり　小麦胚芽) いわし　砂糖　でん粉　生姜 キャベツ　もやし　ロースハム【乳・卵なし】 人参　ほうれん草　酢　濃口しょうゆ　砂糖 じゃがいも　厚揚げ　玉ねぎ　大根　さつま揚げ　みそ　人参　ねぎ　かつおだし 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.5 g	今年はイワシが大量でたくさん食べる機会が増えると思います。イワシには貧血リスクを抑えてくれる鉄分が豊富に含まれています。鉄分は他にも集中力の低下を防ぐ働きもあります。
7 火	ごはん オムレツ 野菜炒め きのこのみそ汁 牛乳		米　強化米 オムレツ(卵　油　でん粉)　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 玉ねぎ　キャベツ　ベーコン【乳・卵なし】 人参　油　コンソメ　塩　こしょう 厚揚げ　えのきたけ　ぶなしめじ　みそ　かつおだし　わかめ　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.8 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 2.3 g	えのきだけに多く含まれているナイアシンはビタミンBの一種で、糖質・脂質・タンパク質などの消化吸収を助ける働きがあります。
8 水	ごはん ポークシュウマイ 五目煮豆 キャベツのみそ汁 牛乳		米　強化米 鉄腕豚肉焼売(玉ねぎ　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ　豚肉　大豆　生姜　ごま油　小麦粉(鉄強化) ごぼう　大豆　さつま揚げ　人参　枝豆　砂糖　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　酒　油　顆粒かつおだし キャベツ　玉ねぎ　人参　みそ　油揚げ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.1 g	ビタミン豊富な大豆ですが、ミネラルはさらに豊富です。マグネシウムや鉄や銅は骨を強くし、モリブデンやマンガンは食べ物をエネルギーに変えて疲労回復をサポートしてくれます。
9 木	ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳		米　強化米 白身魚フライ(たら類　パン粉　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ)　油　中濃ｿｰｽ マカロニ　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 ブロッコリー　ロースハム【乳・卵なし】 塩　こしょう キャベツ　玉ねぎ　ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ　とりがらだし　人参　淡口しょうゆ　コンソメ　白ワイン　濃口しょうゆ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 259 mg 食塩相当量 2.5 g	給食につかわれているお米はすべて輪島市産のお米です。そこに白米にすると不足してしまうビタミンB1を加えた黄色いお米を足して炊いています。
10 金	（麦飯） そぼろ丼 ハムと野菜のナムル じゃがいものみそ汁 牛乳		米　強化米　大麦 豚肉　玉ねぎ　人参　濃口しょうゆ　さやいんげん　酒　砂糖　しょうが　油　淡口しょうゆ もやし　キャベツ　ロースハム【乳・卵なし】 人参　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　中華スープ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　こしょう じゃがいも　みそ　小松菜　かつおだし　わかめ　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 3.0 g	ナムルとは、野菜や山菜をごま油などの調味料で和えた料理のことです。韓国では定番の家庭料理となっています。給食ではアレンジして提供しています。
13 月	ごはん（減） 焼きそば わかめとえのきのスープ 牛乳	焼きそばソース	米　強化米 中華めん　キャベツ　もやし　スライスウインナー(豚肉　水あめ　砂糖　でん粉)　人参　青ピーマン　ｳｽﾀｰｿｰｽ　焼きそばソース(砂糖　塩　ソース　豚脂　鰹　鯖節)　油　酒　塩　こしょう 玉ねぎ　えのきたけ　とりがらだし　淡口しょうゆ　酒　わかめ　中華スープ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 3.2 g	給食では、おかずに麺類がある時はごはんの量を減らしています。炭水化物ばかりと感じるかもしれませんが、米と麺でバランスをとっています。
14 火	ごはん（減） 揚げギョウザ いんげんのごまあえ うどん汁 牛乳		米　強化米 鉄腕ギョウザ(キャベツ　玉ねぎ　にら　鶏肉　豚脂　ひじき　でん粉　醤油　ごま油　大豆粉)　油 キャベツ　もやし　さやいんげん　さつま揚げ　人参　ねりごま　濃口しょうゆ　砂糖　すりごま うどん　鶏肉　ねぎ　人参　油揚げ　濃口しょうゆ　みりん　かつおだし　昆布だし 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 281 mg 食塩相当量 1.6 g	給食の食品名に『鉄腕』とついている時は、鉄分を強化した商品です。成長期の子どもたちに必要な鉄分が不足しないように選んでいます。
15 水	（麦飯） シチューライス カリフラワーサラダ 牛乳		米　強化米　大麦 玉ねぎ　鶏肉　とうもろこし　グリンピース　マッシュルーム　白ワイン　コンソメ　牛乳　じゃがいも　シチューの素　人参　豚肉　油　こしょう　パセリ　塩 カリフラワー　ブロッコリー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 318 mg 食塩相当量 0.9 g	カレーライスならぬシチューライスです。イメージはオーブンで焼く前のチーズなしドリアに近いです。牛乳を使うのでカルシウムがしっかり摂れます。
16 木	ごはん きびなごフライ かみかみ和え けんちん汁 牛乳	さかな いか	米　強化米 きびなごカリカリフライ(きびなご　砂糖　生姜　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ)　油 もやし　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 するめいか　きゅうり　とうもろこし　切干大根　淡口しょうゆ 大根　木綿豆腐　里芋　人参　小松菜　こんにゃく　油揚げ　みそ　ごま油　かつおだし 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.7 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 1.6 g	今日は「かみかみ給食」の日です。かむことを意識した献立です。小魚は骨まで食べます。いかは火を通すと硬くなります。よくかんで食べないといけない給食です。
17 金	ごはん てりやきチキン 切干大根のそぼろ炒め 具だくさん汁 牛乳		米　強化米 鶏肉　濃口しょうゆ　みりん　油　しょうが　砂糖　酒 豚肉　切干大根　人参　枝豆　油　濃口しょうゆ　砂糖　酒　みりん　しいたけ 大根　石川県産ダイスカット豆腐　冷凍　人参　こんにゃく　油揚げ　みそ　小松菜　かつおだし 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 1.8 g	大根を乾燥させて作る切干大根は、干すことで大根の甘みとうま味が増して、独特の香りと歯ごたえが生まれます。
20 月	ごはん 鮭の野菜カツ キャベツのレモンサラダ 厚揚げと大根のみそ汁 牛乳		米　強化米 鮭のなかおち野菜カツ(鮭　パン粉　玉ねぎ　キャベツ　小麦粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ)　油 キャベツ　カリフラワー　きゅうり　ロースハム【乳・卵なし】 マヨネーズ　塩　こしょう 大根　厚揚げ　小松菜　人参　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 1.9 g	鮭は白身魚です。鮭の身が赤い色をしているのは、アスタキサンチンの色素によるものです。アスタキサンチンは老化防止やがん、動脈硬化を予防する効果があります。
21 火	（麦飯） 大豆のひき肉カレー 野菜のナムル 牛乳		米　強化米　大麦 玉ねぎ　じゃがいも　カレールウ【乳無・ﾊﾞﾅﾅ無】 人参　鶏肉　大豆　油　赤ワイン　しょうが　にんにく　カレー粉 もやし　キャベツ　人参　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　中華スープ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　こしょう 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.8 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 3.2 g	大豆は肉に匹敵するほど良質なタンパク質を含んでいるので「畑の肉」と呼ばれています。しかも肉よりも脂質が少ないので、低カロリーで高タンパク質となります。
22 水	ごはん 野菜しゅうまい 油揚げともやしの和え物 じゃがいものそぼろ煮 牛乳		米　強化米 野菜しゅうまい(鶏肉　とうもろこし　人参　玉ねぎ　豚肉　ほうれん草　パン粉　小麦粉　生姜　ﾆﾝﾆｸ) もやし　小松菜　油揚げ　濃口しょうゆ　砂糖　淡口しょうゆ じゃがいも　玉ねぎ　こんにゃく　人参　鶏肉　豚肉　枝豆　濃口しょうゆ　淡口しょうゆ　砂糖　酒　片栗粉　かつおだし 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 1.7 g	じゃがいもに含まれるカリウムには、ナトリウムとともに細胞の浸透圧を調整する働きがあります。また、ナトリウム（塩分）の排出を促し、血圧を下げるはたらきがあります。
23 木	ごはん さばみそ煮 ちくわとキャベツの和え物 厚揚げのみそ汁 牛乳	さかな	米　強化米 さば　砂糖　みそ　みりん　米粉 キャベツ　ちくわ【鰹、卵・乳なし】 人参　濃口しょうゆ　酒　砂糖 大根　厚揚げ　ねぎ　人参　みそ　小松菜　かつおだし 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 390 mg 食塩相当量 2.3 g	鯖はほかの魚に比べると鉄分が豊富で、マサバの含有量はタラの6倍、アジの2倍、サケの2.4倍もの量があります。鉄分は成長期に特に必要な栄養素です。
24 金	ごはん 鶏のからあげ 切干大根のハムサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳		米　強化米 鶏むね肉　油　米粉　片栗粉　濃口しょうゆ　酒　しょうが 小松菜　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 切干大根　ロースハム【乳・卵なし】 すりごま　淡口しょうゆ　みりん　レモン果汁 じゃがいも　玉ねぎ　えのきたけ　みそ　油揚げ　かつおだし 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 1.7 g	鶏もも肉と鶏むね肉の違いは、うま味と脂質です。もも肉は足の肉なので、よく動かす部位なので筋肉や脂質が多く、かみ応えがあります。むね肉は脂質が少なくさっぱり食べられます。
27 月	ごはん ハンバーグｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ ツナサラダ ワンタンスープ 牛乳		米　強化米 ハンバーグ(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　じゃがいも　砂糖)　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　砂糖　ｳｽﾀｰｿｰｽ キャベツ　まぐろ(缶詰)　きゅうり　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 人参　レモン果汁　塩　こしょう 玉ねぎ　人参　ベーコン【乳・卵なし】 ワンタン　コンソメ　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう　パセリ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.3 g	ツナの原材料は青魚です。体の筋肉や骨・髪・爪などの構成成分であるタンパク質が多く含まれます。また青魚であることから、青魚に多い不飽和脂肪酸であるDHAやEPAも多く含まれています。
28 火	ごはん（減） スパゲッティミートソース 野菜スープ 牛乳		米　強化米 スパゲッティ【小麦】 玉ねぎ　トマト　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　豚肉　人参　ぶなしめじ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　コンソメ　油　砂糖　塩　塩　こしょう キャベツ　もやし　玉ねぎ　人参　コンソメ　淡口しょうゆ　塩　パセリ　こしょう 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 268 mg 食塩相当量 4.0 g	春キャベツは、冬キャベツに比べてビタミンCとカロテンの含有量が2倍～3倍あると言われています。カロテンとビタミンCは抗酸化作用があるので、アンチエイジング効果が期待出来ます。
29 水	（麦飯） ビビンバ丼 じゃがいもとベーコンのスープ さくらんぼゼリー 牛乳		米　強化米　大麦 もやし　豚肉　ほうれん草　人参　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　ごま　酒　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 玉ねぎ　じゃがいも　人参　ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし　コンソメ　濃口しょうゆ　塩　パセリ　こしょう さくらんぼゼリー(さくらんぼ　砂糖　水あめ) 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.2 g	麦飯の麦には食物繊維が豊富に含まれています。また麦飯は消化の速度が遅いため、満腹感の維持に役に立つので、腹持ちがよいです。
30 木	ごはん　のり佃煮 さばみりん焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁 牛乳	さかな	米　強化米　のり佃煮(醤油　水あめ　ひとえぐさ　あまのり　砂糖　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ　はちみつ) さば　酒　砂糖　濃口しょうゆ　みりん ごぼう　れんこん　さつま揚げ　こんにゃく　人参　さやいんげん　濃口しょうゆ　砂糖　油　みりん　ごま油　ごま　淡口しょうゆ　酒 大根　なめこ　みそ　小松菜　かつおだし 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.8 g	のりは、海の野菜といわれるほど栄養豊富な食材です。食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄分、ビタミンA、K、C、ビタミンB^2、B12、葉酸などを含んでいます。
31 金	ごはん 卵ロール 即席漬け 麻婆豆腐 牛乳		米　強化米 黄金巻(たまご　でん粉　砂糖　油) キャベツ　大根　きゅうり　福神漬　人参　淡口しょうゆ 木綿豆腐　玉ねぎ　豚肉　人参　ねぎ　濃口しょうゆ　八丁みそ　にら　酒　片栗粉　砂糖　油　しいたけ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.9 g	木綿豆腐は、豆乳ににがりを入れて一度凝固させたものを箱に入れ重しで水分を抜いて作ります。豆乳を型に入れてそのまま固める絹ごし豆腐より栄養価が高いのが特徴です。

門前共同調理場より

献立に合わせた「ひとくちメモ」を載せています。ご家庭での食育の参考にしていただければ幸いです。
学校給食では、地産地消を心がけています。また、季節を感じられる献立や行事食を提供しようと思っています。
初めて食べるという食品がある場合は、ご家庭でご確認ください。