５月　給食予定献立表

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ 対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン ［ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ］	１食あたりの栄養価【中】		ひとくちメモ
	ごはん/赤しそふりかけ		米 / 赤しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩)	エネルギー 874 kcal		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。
1	**鶏肉のから揚げ**		とり肉　油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 33.5 g		
	野菜のごま酢あえ	魚	ブロッコリー キャベツ ちくわ【魚】にんじん とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま	脂　質 22.2 g		
水	**若竹汁**		たけのこ 豆腐 たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ	カルシウム 347 mg		
	かしわもち / 牛乳	/乳	かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油脂 でん粉) / 牛乳	食塩相当量 2.9 g		
	コロッケサンド（ぎるパン）	小麦・乳	まるパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 塩)	エネルギー 766 kcal		「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「クロケッシ」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。
2	**（コロッケ）**	小麦	コロッケ(じゃがいも たまねぎ 豚肉 植物油脂 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉) 油 中濃ソース	たんぱく質 26.0 g		
	ねぎとキャベツの和風スパゲッティソテー	小麦	ねぎ スパゲッティ 牛肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 油 赤ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう	脂　質 30.8 g		
木	**大根のカレースープ**		だいこん たまねぎ こまつな とり肉 にんじん とりがらだし 白ワイン しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 こしょう	カルシウム 351 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g		
	セルフカレーサンド	小麦・乳	食パン【小麦 乳】	エネルギー 800 kcal		「包」とはその食べ物が1年の中でもっともおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じることができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なく、おいしくとることができます。「旬」の食べ物を知って、健康な食生活に役立てましょう。
7	**（ドライカレー）**	小麦	たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】大豆ミート 赤ワイン りんご ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 コンソメ しょうが にんにく	たんぱく質 30.1 g		
	ブロッコリーサラダ	乳	キャベツ ブロッコリー とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ 塩 こしょう	脂　質 34.6 g		
火	**ベーコンと野菜のスープ**		じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 388 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 4.2 g		
	ごはん（減量）		米	エネルギー 840 kcal		「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。
8	**春巻き**	小麦	春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうがしいたけ) 油	たんぱく質 24.6 g		
	野菜のナムル		もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂　質 29.4 g		
水	**みそラーメン**	小麦	中華めん【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 302 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g		
	ごはん		米	エネルギー 797 kcal		さわらは春にたくさんとれることから、魚へんに春で「鰆（さわら）」という漢字があてられており、俳句では春の季語として登録されています。ぶりと同じように、大きくなると名前が変わる出世魚で、５０センチくらいまでの大きさを「さごし」、５０センチをこえると「さわら」とよばれます。
9	**さわらのみそ焼き**	魚	さわら みそ みりん 酒 油 しょうが 塩	たんぱく質 36.1 g		
	こんにゃくのピリ辛和え		もやし こんにゃく とり肉 にんじん ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	脂　質 26.3 g		
木	**油揚げのすまし汁**		だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ ねぎ にんじん しょうゆ 煮干しだし 塩	カルシウム 411 mg		
	チーズ / 牛乳	乳/乳	チーズ / 牛乳	食塩相当量 3.1 g		
	ごはん		米	エネルギー 808 kcal		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。
10	**野菜かき揚げ**	小麦	野菜かきあげ(たまねぎ にんじん さつまいも こまつな 小麦粉 でんぷん 塩 油) 油	たんぱく質 26.5 g		
	のりとおじゃこのサラダ	魚	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しらす干し【魚】酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油	脂　質 23.8 g		
金	**豚汁**		じゃがいも 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 511 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g		
	ごはん		米	エネルギー 819 kcal		主食の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、成長期のなづくりにも悪影響します。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。
13	**えびしゅうまい**	ｴﾋﾞ・ｺﾞﾏ・小麦	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)	たんぱく質 30.9 g		
	パンサンスー		もやし きゅうり とうもろこし はるさめ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂　質 23.2 g		
月	**厚揚げの中華煮**		生揚げ キャベツ たまねぎ こまつな ぶた肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 砂糖 しいたけ 中華スープ 酒 油 塩 にんにく	カルシウム 475 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g		
	ミルク食パン/チョコクリーム	小麦・乳/乳	食パン【小麦 乳】/チョコレートクリーム(砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココアバター)	エネルギー 887 kcal		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と、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、ひと口サイズに丸めた肉だねを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。
14	**鮭マヨカツ**	ｴ・ｺﾙ・ｾﾞﾗ・魚	鮭マヨカツ(鮭 パン粉 油 たまねぎ キャベツ 小麦粉 マヨネーズ【卵】砂糖 塩) 油	たんぱく質 34.0 g		
	ジャーマンポテト		じゃがいも たまねぎ ポークウインナー 油 コンソメ 塩 パセリ こしょう	脂　質 37.9 g		
火	**鶏だんごのスープ**		とり肉 こまつな もやし 厚揚げ いんげん にんじん 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	カルシウム 391 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g		
	ごはん		米	エネルギー 828 kcal		口中調味（こうちゅうちょうみ）という言葉を聞いたことがありますか。主食のご飯とおかず、汁物などを交互に少しずつ食べる食べ方で、口の中で混ぜ合わせながらよくかんで味わいます。口中調味は、日本人が昔から普通に行ってきた食べ方です。日本食の時はご飯を中心に「三角食べ」をして、口の中で生まれる味の変化を楽しみながら食べましょう。
15	**さばの塩こうじ焼き**	魚	さば【魚】米こうじ 玄米 塩 みりん	たんぱく質 36.7 g		
	炒り豆腐		豆腐 こまつな とり肉 にんじん ごぼう しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 いしたけ	脂　質 26.4 g		
水	**野菜と卵のみそ汁**	卵	キャベツ たまご たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 351 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g		
	ジャージャー丼（ごはん）		米	エネルギー 824 kcal		「ジャージャー丼」は、ジャージャー麺の肉みそを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。
16	**（具）**		たまねぎ ぶた肉 ねぎ たけのこ にんじん みそ しょうゆ 砂糖 みりん テンメンジャン 片栗粉 しょうが 中華スープ いしたけ にんにく ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質 26.4 g		
	はるさめスープ		豆腐 キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんにん しょうゆ はるさめ 中華スープ 塩 こしょう	脂　質 18.2 g		
木	**フルーツポンチ**	ﾊﾟｲﾅ・ﾊﾞﾅﾅ	バナナ カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) みかん缶 パインアップル缶 もも缶 砂糖	カルシウム 364 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.6 g		
	チキンカレー（麦ごはん）	(小麦)	米 大麦	エネルギー 849 kcal		「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。
17	**（カレーソース）**	小麦	たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだし 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	たんぱく質 27.6 g		
	キャベツとツナのサラダ	魚	キャベツ ブロッコリー きゅうり ツナ【魚】酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質 21.7 g		
金	**ヨーグルト**	乳	ヨーグルト	カルシウム 392 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g		

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ 対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン ［ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ］	１食あたりの栄養価【中】		ひとくちメモ
	ごはん / 穀物ふりかけ		米 / 穀物ふりかけ(でんぷん 米 米ぬか 砂糖 にんじん ひえ のり 塩 キヌア)	エネルギー 871 kcal		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「心づかい」です。箸わんを持って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。
20	**きびなごフライ**	魚	きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) 油	たんぱく質 30.2 g		
	野菜の梅和え		こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねり梅(うめ 梅干し 調味漬) しょうゆ 砂糖	脂　質 24.4 g		
月	**じゃがいものそぼろ煮**		じゃがいも たまねぎ こんにゃく ぶた肉 にんじん とり肉 さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 片栗粉 油	カルシウム 471 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g		
	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー 821 kcal		「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るからです。
21	**チーズハンバーグ**	乳	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく 油 砂糖 塩) チーズ	たんぱく質 35.9 g		
	スパゲッティナポリタン	小麦	スパゲッティ たまねぎ ピーマン ハム トマト マッシュルーム ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 油 にんにく コンソメ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう	脂　質 30.5 g		
火	**卵と野菜のスープ**	卵	キャベツ たまご たまねぎ にんじん ブロッコリー とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 633 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.8 g		
	ごはん		米	エネルギー 826 kcal		中部地方の献立です。鶏ちゃんは長野・岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜を特製のたれをからめて炒めたものです。すっとてけは炒めた大豆をすりつぶした「すったて」にみそや醤油で味つけした汁物です。鬼まんじゅうは愛知県名古屋市を中心に食べられていて、小麦粉とさつまいもで作る和菓子です。給食室で手作りしました。
22	**鶏ちゃん**		とり肉 キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん みそ しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 にんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質 33.7 g		
	すったて汁		はくさい こまつな ねぎ 大豆 にんじん 油揚げ ぶなしめじ みそ 煮干しだし	脂　質 19.2 g		
水	**鬼まんじゅう**	小麦・乳	さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 塩 ベーキングパウダー	カルシウム 406 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g		
	ごはん		米	エネルギー 828 kcal		きのこは苦手な人が多いですが、食物繊維が豊富でおなかの調子をととのえてくれます。また、旨味成分も含まれ、煮物や汁物に使うと、よく「だし」がでます。今は１年中いろいろな種類のおいしいきのこを食べることができるので、苦手な人もおいしく食べられるきのこがないか挑戦してみましょう。
23	**魚のフライ**	魚・小麦	さけ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 米粉 塩 こしょう	たんぱく質 32.2 g		
	キャベツの甘酢あえ		キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂　質 27.1 g		
木	**豚肉ときのこのみそ汁**		たまねぎ ぶなしめじ ぶた肉 えのきたけ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 332 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g		
	チャーハン	(小麦)	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし にんじん 大麦 大豆ミート 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう	エネルギー 810 kcal		給食の準備を衛生的に行うために、給食当番がきちんと身支度をととのえることが大切です。髪の毛が帽子の中に入っているか、白衣に汚れはついていないかを確認しましょう。また、給食当番も当番以外の人も、給食の前後はていねいに手洗いをしましょう。
24	**えびのチリソース**	えび・小麦	えびフリッター(えび 塩 でんぷん 小麦粉 油) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質 28.5 g		
	豆腐の中華スープ		豆腐 キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 中華スープ いしたけ 酒 しょうが 油 ごま油 にんにく	脂　質 29.3 g		
金				カルシウム 357 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g		
	ごはん		米	エネルギー 804 kcal		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、食事もいやすく、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ましょう。
27	**いかメンチ**	ｴ・いか・小麦	いかメンチ(キャベツ たら いか 小麦粉 でんぷん しょうが 油 粉かつお パン粉) 油	たんぱく質 28.8 g		
	豚肉と野菜のソース炒め		キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 中濃ソース お好みソース 油 酒 中華スープ にんにく 塩 こしょう	脂　質 22.9 g		
月	**豆腐のみそ汁**		豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし	カルシウム 518 mg		
	オレンジ / 牛乳	/ 乳	オレンジ / 牛乳	食塩相当量 2.3 g		
	ミルク食パン/ブルーベリージャム	小麦・乳/	食パン【小麦 乳】/ ブルーベリージャム	エネルギー 788 kcal		「大豆」は、私たち日本人が昔から食べてきた食べ物の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。
28	**豚肉のハニーガーリック焼き**		豚肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩	たんぱく質 38.2 g		
	大豆ポテトサラダ	乳	じゃがいも きゅうり にんじん ﾉﾝｴｯｸﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 大豆 チーズ 塩 こしょう	脂　質 28.4 g		
火	**キャベツのスープ**		キャベツ たまねぎ こまつな とり肉 えのきたけ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう	カルシウム 390 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g		
	親子丼（麦ごはん）		米 大麦	エネルギー 858 kcal		日本には、白いごはんの上におかずをのせて食べる「丼料理」がたくさんあります。１８００年頃、忙しい時にすばやく食べられる丼は、働く人々の間で大人気になりました。つけられる名前もユニークで、鶏肉とたまごを使うと「親子丼」、牛肉や豚肉とたまごで「他人丼」、かまぼこを入れると「木の葉丼」とよばれます。
29	**（具）**	卵	たまご たまねぎ とり肉 みつば しょうゆ 凍り豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 昆布だし	たんぱく質 36.5 g		
	チンゲンサイのごまあえ	魚	キャベツ チンゲンサイ さつまあげ【魚】にんじん ごま しょうゆ 砂糖	脂　質 23.9 g		
水	**大根と厚揚げのみそ汁**		厚揚げ だいこん こんにゃく ねぎ みそ にんにん 煮干しだし	カルシウム 480 mg		
	あおりんごゼリー / 牛乳	乳	あおりんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	食塩相当量 3.3 g		
	ごはん		米	エネルギー 826 kcal		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１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。
30	**ししゃも天ぷら**	ｴ・魚・小麦	ししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぷん 油) 油	たんぱく質 31.7 g		
	切干大根の彩りあえ		きゅうり みずな ロースハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ	脂　質 26.8 g		
木	**肉豆腐**		豆腐 たまねぎ 牛肉 にんじん ねぎ こんにゃく えのきたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 砂糖 油	カルシウム 457 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g		
	チキンライス	(小麦)	米 とり肉 たまねぎ ﾄﾏﾄ ピーマン 黄パプリカ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 大麦 エリンギ 白ワイン コンソメ オリーブ油 ウスターソース 塩 こしょう	エネルギー 788 kcal		「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。
31	**大豆とツナのカレーサラダ**	魚	ブロッコリー みずな ツナ【魚】ﾉﾝｴｯｸﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん 大豆 塩 カレー粉	たんぱく質 30.3 g		
	コンソメスープ		キャベツ チンゲンサイ ベーコン にんじん えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂　質 24.8 g		
金	**ヨーグルト**	乳	ヨーグルト	カルシウム 606 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g		

※都合により献立は変更になることがあります。