



5月給食予定こんだて表

七尾市田鶴浜学校給食センター

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ギー 【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【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ギー 【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【小】	ひとくちメモ	
1月	ごはん／しそふりかけ		米 / しそふりかけ（赤しそ 砂糖 塩）	エネルギー 798 kcal たんばく質 31.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 2.8 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。かしわまたは、『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。	18日	親子丼 （親子丼の具） チンゲンサイのごまあえ きのことかわめのみそ汁 牛乳	(小麦) 卵	米 大麦 たまご 玉ねぎ 鶏肉 醤油 みつば 高野豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 昆布だし キャベツ チンゲンサイ 油揚げ にんじん ごま 醤油 砂糖 もやし 玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 790 kcal たんばく質 34.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 3.3 g	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。	
	厚焼きたまご	卵	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）									
	ブロッコリーのごま酢あえ	魚	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									
	五月汁		豆腐 玉ねぎ 鶏肉 だけのこ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ									
2月	セルフドックパン （ウインナー） 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・小麦 いか 乳/乳	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 ビーマン 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 とりがらだし 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 780 kcal たんばく質 32.5 g 脂 質 33.9 g カルシウム 595 mg 食塩相当量 3.6 g	『ヨーグルト』は、今から五千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。	19日	チキンライス じゃこサラダ コンソメスープ さくらんぼゼリー 牛乳	(小麦) 魚	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ トマト 赤パプリカ ビーマン ケチャップ マッシュルーム 白ワイン オリーブ油 ノイグドレッシング 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 しらす干し 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 とりがらだし 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 787 kcal たんばく質 28.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 3.9 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。今日はさくらんぼを使ったゼリーを出しました。	
	ごはん		米	エネルギー 825 kcal たんばく質 29.8 g 脂 質 28.8 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.7 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。一緒に食事をすると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。茶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。			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	魚	米 ふくらぎ 白みそ ノイグドレッシング 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 806 kcal たんばく質 33.4 g 脂 質 30.5 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.1 g	今日は『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。ミネラルと食物繊維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。
	野菜のかき揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	小麦 乳	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 バター ノイグドレッシング） 油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 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									
	ミルクロール チーズハンバーグ スパゲッティナポリタン たまごと野菜のスープ 牛乳	乳・小麦 乳 小麦 卵 乳	ミルクロール【乳・小麦】 ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんばく ラード 砂糖 でん粉 塩 油） チーズ スパゲッティ 玉ねぎ ビーマン 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 ノイグドレッシング 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 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 794 kcal たんばく質 35.5 g 脂 質 34.5 g カルシウム 628 mg 食塩相当量 4.0 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。		23日	ミルク食パン／チョコクリーム 豚肉のハニーマーリック焼き ポテからサラダ キャベツのスープ 牛乳	乳・小麦/小麦 乳	ミルク食パン【乳・小麦】 / チョコクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ヨートン ノイグドレッシング ココア） 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 ノイグドレッシング 豆乳 チーズ 醤油 砂糖 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ ベーコン とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ こしょう 牛乳	エネルギー 825 kcal たんばく質 36.5 g 脂 質 34.7 g カルシウム 399 mg 食塩相当量 3.9 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。
ごはん さけのマヨカツ キャベツのごまあえ 豚汁 牛乳	卵・小麦・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 大豆たんばく） 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 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 861 kcal たんばく質 30.2 g 脂 質 29.1 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 2.6 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ム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。		ごはん カレーから揚げ 納豆あえ じゃがいもとかわめのみそ汁 牛乳		魚	米 鶏肉 油 米粉 醤油 かたくり粉 酒 しょうがが カレー粉 キャベツ 小松菜 納豆 にんじん ちくわ【魚】 ノイグドレッシング 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 795 kcal たんばく質 31.3 g 脂 質 25.8 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.3 g	今日は『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。特徴的なバナナは、納豆菌が大豆のたんば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。	
ごはん 厚揚げの中華あんかけ 春雨スープ りんごゼリー 牛乳	卵 乳	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ じゃがいも うすらたまご 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 りんごゼリー（りんご果汁 りんごピューレ 糖類） 牛乳	エネルギー 805 kcal たんばく質 29.2 g 脂 質 24.8 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 2.7 g	食事の前後に手洗いをきちんとできていますか。感染予防の基本は手洗いです。ウイルスや、ばい菌は目に見えないほど小さく、手のしわの間に入り込んでいます。石けんを使ってすすみずみまで手を洗うことで手についたウイルスを落とす、感染を防ぐことができます。特にパンの日は直接手でさわるので、よりいっそうていねいに洗いましょう。	25日	ごはん さわらのみそ焼き こんにゃくのピリ辛あえ 大根のすまし汁 キャンディーチーズ／牛乳		魚	米 さわら ねぎ みそ みりん 酒 油 しょうがが 塩 もやし こんにゃく 鶏肉 にんじん ビーマン 醤油 酢 砂糖 ごま油 トリガツヤ 大根 厚揚げ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 醤油 煮干しだし 塩 チーズ / 牛乳	エネルギー 770 kcal たんばく質 34.4 g 脂 質 26.6 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 3.2 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『こんにゃくいも』から作られます。こんにゃくいもを粉にして、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、こんにゃくになります。おなかをそうじしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。	
ごはん さばの塩こうじ焼き 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 とりがらだし 油） 醤油 酢 酒 砂糖 大根 玉ねぎ ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 774 kcal たんばく質 33.9 g 脂 質 27.4 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.2 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』という漬け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。				チキンカレー （カレーソース） ブロッコリーのサラダ ももゼリー 牛乳	(小麦) 小麦 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 とりがらだし りんご ケチャップ ノイグドレッシング 赤ワイン 油 にんにく しょうがが カレー粉 ブロッコリー キャベツ とうもろこし ノイグドレッシング 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 885 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 27.4 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 3.4 g	今日は『もち』を使ったゼリーを出しました。もちも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には糖質が多く、エネルギーになる他、たまった疲れも取り除いてくれます。食物せんいも多いので、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。
ごはん(減量) 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	小麦 小麦 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 ヨートン 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 とりがらだし だけのこ 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 849 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 31.3 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 3.2 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。		29日	ごはん きびなごフライ 切り干し大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚	米 きびなごフライ（きびなご じゃがいも でん粉 米粉 パン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうがが 塩） 油 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 こんにゃく 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 845 kcal たんばく質 32.0 g 脂 質 26.4 g カルシウム 470 mg 食塩相当量 3.1 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。太陽の光を当てて干することで、大根の辛い成分が甘味に変わります。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繊維など生の大根よりも栄養たっぷりの食べ物です。	
ミルク食パン／いちごジャム あじフライ ジャーマンポテト 鶏肉ともやしのスープ 牛乳	乳・小麦/小麦・魚 小麦・魚 乳	ミルク食パン【乳・小麦】 / いちごジャム（いちご 砂糖） あじフライ（あじ パン粉 小麦粉 塩 こしょう） 油 中濃ソース じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん 醤油 とりがらだし ねぎ コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 804 kcal たんばく質 33.4 g 脂 質 27.4 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 4.1 g	私たちのからだには、暗くになると眠くなり、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。食生活はこのリズムに深く関係があります。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。			30日	バターロール ポテトグラタン ひじきのサラダ 野菜とマカロニのスープ 牛乳	卵・乳・小麦 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 とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 827 kcal たんばく質 32.1 g 脂 質 34.9 g カルシウム 445 mg 食塩相当量 4.1 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できます。今日は、きのこたっぷりの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、ビタミンや食物繊維が多く、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。
ごはん 豆腐バーグのお好み焼き風 大豆のサラダ 具だくさんのみそ汁 オレンジ／牛乳	魚 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 大豆たんばく 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 ノイグドレッシング 酢 ごま 砂糖 塩 じゃがいも 厚揚げ もやし 玉ねぎ みそ ねぎ 煮干しだし オレンジ / 牛乳	エネルギー 813 kcal たんばく質 29.6 g 脂 質 27.9 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 2.5 g	『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。たんば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。	31日			ごはん 豆あじのから揚げ 野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚	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 こんにゃく 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 814 kcal たんばく質 27.0 g 脂 質 24.2 g カルシウム 579 mg 食塩相当量 2.0 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。持ち方によって握りかたが違ったり、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。

※都合により献立は変更になることがあります。