



# 5月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(天神山小)

日曜日	こんだて	乳卵・対応	使っている食品 * [ ]の中は含まれるアレルギー(ペーコン・ローズハムは乳糖なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	乳卵・対応	使っている食品 * [ ]の中は含まれるアレルギー(ペーコン・ローズハムは乳糖なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1	ごはん/赤しそふりかけ 鶏肉のから揚げ 野菜のごま酢あえ 若竹汁 かしわもち / 牛乳	魚	米 / 赤しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが 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 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 かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油 脂 でん粉) / 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 318 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しよう」という願いが込められています。	20	ごはん えびしゅうまい パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	えび・魚	米 えびシユーマイ(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 とうもろこし はるさめにんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 醤油 中華スープ 厚揚げ 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 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 422 mg 食塩相当量 2.7 g	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、成長期の体づくりに悪影響を及ぼします。給食は成長期に必要な炭水化物の量を減らす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。
2	コロケサンド(まるパン) (コロケ) ねぎと牛肉の和風スパゲッティソテー 大根のカレースープ 牛乳	乳	まるパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 塩) コロケ(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 ねぎ スパゲッティ 牛肉 たまねぎ にんじん しめじ しょうゆ 油 赤ワイン コンソメ 砂糖 塩 しょうが 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 しょうが 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 26.4 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.0 g	「コロケ」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「コロケット」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され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好きなおかずです。	21	ごはん さばの塩こうじ焼き 炒り豆腐 野菜と卵のみそ汁 牛乳	魚	米 さば【魚】 米こうじ 玄米 塩 みりん 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 しいたけ 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 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 22.4 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.0 g	口中調味(こうちゅうちょうみ)という言葉を知っていますか。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、口中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、口中で生まれる味の変化を楽しみながら食べましょう。
7	ごはん 野菜かき揚げ のりとおじゃこのサラダ 豚汁 牛乳	魚	米 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 でん粉 塩 油) 油 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 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 こんにやく みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 447 mg 食塩相当量 1.7 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。	22	ごはん 魚のフライ キャベツの甘酢あえ 豚肉ときのこのみそ汁 牛乳	魚	米 さけ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース 酒 米粉 塩 しょうが キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ 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 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 1.7 g	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てください。
8	ジャージャー丼(ごはん) (具) はるさめスープ フルーツポンチ 牛乳	米	米 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 しいたけ にんにく ごま油 トウバンジャン 豆腐 キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん しょうゆ はるさめ 中華スープ 塩 しょうが 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 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.9 g	「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。	23	オリエンテーリング (給食はありません)				
9	食パン/チョコクリーム 鮭マヨカツ シャーマンポテト 鶏だんごのスープ 牛乳	魚・卵・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) 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 じゃがいも たまねぎ ポークウインナー 油 コンソメ 塩 ペセリ しょうが とり肉 こまつな もやし 厚揚げ しいたけ 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 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 30.0 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.8 g	汁物の「鶏だんご」は、調理場で手作りのものです。ひき肉にねぎやしょうが、調味料を合わせて、汁が出るまでよくこねます。沸騰しただしの中、ひとロライズに丸めた肉だんごを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。	24	ごはん いかメンチ 豚肉と野菜のソース炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ / 牛乳	魚・いか	米 いかメンチ(キャベツ たらいか 小麦粉 でん粉 しょうが 油 粉かつお パン粉) 油 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 しょうが 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 オレンジ / 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 435 mg 食塩相当量 1.7 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てください。
10	ごはん さわらのみそ焼き こんにやくのピリ辛和え 油揚げのすまし汁 チーズ / 牛乳	魚	米 さわら みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにやく とり肉 にんじん ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン 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 チーズ / 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.2 g	さわらは春にたくさんとれることから、魚へんに春で「鱈(さわら)」という漢字が当てられており、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。	27	ごはん ししゃも天ぷら 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚・魚卵	米 ししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でん粉 油) 油 きゅうり みずな ハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 豆腐 たまねぎ 牛肉 にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 砂糖 油 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.6 g カルシウム 427 mg 食塩相当量 2.5 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で、生の大根よりも長く保存できます。太陽の光を当てると、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せんいなど、生の大根よりも栄養たっぷり食べましょう。
13	ごはん / 穀物ふりかけ きびなごフライ 野菜の梅和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚	米 / 穀物ふりかけ(でん粉 米 米ぬか 砂糖 にんじん ひえのり 塩 キヌア) きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生薬 砂糖 油) 油 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 じゃがいも たまねぎ こんにやく 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 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.7 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 1.6 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？自分の食べ方を振り返りましょう。	28	ごはん(減量) 春巻き 火 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	米	米 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 でん粉 しょうが しいたけ) 油 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 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 しょうが 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.0 g カルシウム 282 mg 食塩相当量 2.3 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「引っばる」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。
14	親子丼(麦ごはん) (具) 火 チンゲンサイのごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁 あおりんごゼリー / 牛乳	卵	米 大麦 たまご たまねぎ とり肉 みつば しょうゆ 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 さつまあげ【魚】にんじん ごま しょうゆ 砂糖 厚揚げ だいこん こんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし あおりんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 2.5 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。	29	チキンライス 大豆とツナのカレーサラダ 水 コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	魚	米 とり肉 たまねぎ トマト ピーマン 黄パプリカ トマトケチャップ 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 しょうが ブロッコリー みずな ツナ【魚】 ノックアウトレッシング にんじん 大豆 塩 カレー粉 キャベツ チンゲンサイ ペーコン 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 しょうが ヨーグルト 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.6 g カルシウム 477 mg 食塩相当量 3.0 g	「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」という名前で作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。
15	チャーハン えびのチリソース 水 豆腐の中華スープ 牛乳	えび	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 しょうが えびフリッター(えび 塩 でん粉 小麦粉 油) トマトケチャップ 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン 豆腐 キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 しょうが 油 ごま油 にんにく 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 2.2 g	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、給食の前後は手洗いをしましょう。	30	ミルク食パン/ブルーベリージャム 豚肉のハニーガーリック焼き 木 大豆ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	乳/	ミルク食パン【小麦 乳】 / ブルーベリージャム 豚肉 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 にんじん ノックアウトレッシング 大豆 チーズ 塩 しょうが 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 しょうが 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 345 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で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、食べ物で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。
16	まるパン おはなし給食 チーズハンバーグ 木 スパゲッティナポリタン 卵と野菜のスープ 牛乳	乳	まるパン【小麦 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 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 トマトケチャップ 油 にんにく コンソメ ウスターソース 砂糖 塩 しょうが 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 しょうが 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 24.3 g カルシウム 524 mg 食塩相当量 2.9 g	『かあちゃん取扱説明書』の本にちなんで、「チーズハンバーグ」です。「食べたにおかずを作ってもらう方法」を試してみたところ、なんと、お母さん特製のチーズハンバーグを作ってもらえました。どんな方法をとったのでしょうか。みなさんなら、好きなおかずを作ってもらうためにどんな方法をとりませんか？	31	ごはん 鶏ちゃん 金 すったて汁 鬼まんじゅう 牛乳	米	米 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 トウバンジャン はくさい こまつな ねぎ 大豆 にんじん 油揚げ しめじ みそ 煮干しだし さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 塩 ペーキングパウダー 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 1.8 g	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。すったて汁はゆでた大豆をすりつぶした「すったて」にみそ醤油で味つけた汁物です。鬼まんじゅうは愛知県名古屋市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。給食室で手作りました。
17	チキンカレー(麦ごはん) (カレーソース) 金 キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	米	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 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 しょうが ヨーグルト 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.7 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、甘く煮たものがゼラートとしてよく食べられていたそう。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。		端午の節句と食べ物・行事 ちまき かしわもち しょうぶ湯	 端午の節句は、中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。 ちまき 新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという捨ててくれる縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。 しょうぶ湯 その名が「尚武(武芸にいそしむ)」に通じる。薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。			

※都合により献立は変更になることがあります。 ※今月の地場産物(石川県産) …米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、しめじ、きゅうり、こまつな、さば