

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 *【 】 中には含まれるアレルギー(パセコン・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 *【 】 中には含まれるアレルギー(パセコン・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 金 | 梅ごはん(減) ちくわの天ぷら たけのこの磯マヨあえ とりだんご汁 かしわもち / 牛乳 | 魚 | 米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 キャベツ たけのこ ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん しょうゆ みりん 砂糖 のり 鶏肉 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ みそ 煮干しだし 片栗粉 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) ねぎ しょうが しょうゆ 酒 かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油 塩) / 牛乳 | エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 2.4 g | 5月5日は「こどもの日」、このほりやかぶとをかざって、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ことから、「家がいよいよ絶えることなく栄えますように」という願いがこめられています。 | 19 火 | しよいめし 滋賀県メニュー 焼きそば 青菜のごまあえ うち豆汁 牛乳 | 魚 | 米 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 大麦 しょうゆ 酒 干しいたけ 砂糖 みりん さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 もやし ほうれん草 にんじん しょうゆ ごま 砂糖 じゃがいも 白菜 玉ねぎ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干しだし 牛乳 | エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 3.0 g | 滋賀県をテーマにした給食です。「しよいめし」は、しょうゆを使って炊いたごはんで、滋賀県に伝わる郷土料理です。お祭りで食べられていたことから、「わっしょい」の「しよい」をかけて名付けられたと言われます。もともとは、祭りの行事食として食べられてきましたが、今では地元の炊き込みご飯として一般的に親しまれているそうです。 |
| 7 木 | ミルク食パン カレーミート ツナのコールスローサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳 | 乳 | ミルク食パン【乳 小麦】 豚肉 玉ねぎ にんじん カレールウ【小麦】大豆ミート 赤ワイン りんご 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 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 油 砂糖 レモン果汁 塩 こうしょう 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ 塩 こうしょう 牛乳 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 26.6 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.7 g | じゃがいもは富士山よりも高いアンデス山脈で生まれました。日本では北海道でたくさん栽培されています。煮たり、焼いたり、揚げたりと様々な料理に使用されますが、片栗粉や春雨もじゃがいもから作られています。今日はじゃがいもをつかったミルクスープです。栄養たっぷりのスープを残さずいただきます。 | 20 水 | ジャージャー丼(ごはん) (ジャージャー丼の具) 春巻き 豆腐スープ 牛乳 | 米 玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ねぎ 赤みそ 大豆ミート しょうゆ 砂糖 みりん テンメンジャン 片栗粉 ごま油 中華スープ しょうが にんにく 干しいたけ トウバンジャン 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 ししいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 豆腐 チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 中華スープ 酒 こうしょう 牛乳 | エネルギー 683 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 27.7 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.4 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います。中華風の丼を味わって食べましょう。 | |
| 8 金 | ごはん さわらのみそマヨ焼き いり豆腐 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 | 魚 | 米 さわら 白みそ ノンエッグドレッシング 酒 みそ こうしょう 豆腐 小松菜 鶏肉 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 干しいたけ 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 | エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 22.2 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 2.4 g | 食事に栄養をとること以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませる働きがあります。そのために一人一人が自分の食事マナーを振り返り、相手を嫌な気持ちにさせないようにしましょう。ひじをついたり、食器をもたずに食事をするのもマナー違反なので気を付けましょう。 | 21 木 | バターロール ハンバーグ トマトソース 揚げじゃがサラダ マカロニとたまごのスープ バナナ / 牛乳 | 乳・卵 バターロール【卵 乳 小麦】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 米粉 砂糖 塩 油) ケチャップ りんご 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 じゃがいも キャベツ きゅうりにんじんとうもろこし 油 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こうしょう たまご 玉ねぎ 小松菜 にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ ホワイトソース 牛乳 | エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 23.5 g カルシウム 502 mg 食塩相当量 2.5 g | 今日の給食はバナナです。そこでバナナについてのクイズをします。バナナの種はどこにあるでしょうか。①実そのものが種 ②種はない ③実の先にあるが、小さくて見えない 正解は②の種はないです。一般的に食べられているバナナのほとんども種はありませぬ。バナナの中心にある黒い点は種があったところの名残です。 | |
| 11 月 | ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル 春雨の中華スープ 牛乳 | 魚 | 米 ふくらぎ ケチャップ トマト 片栗粉 油 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 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ 春雨 とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 わかめ こうしょう 牛乳 | エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.1 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 1.7 g | 5月に入り、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。五月病にならないために大切なことはバランスの良い食事、質のよい睡眠、適度な運動です。休みが続きましたが、規則正しい食生活を心がけ、心も体も健康を保ちましょう。 | 22 金 | ごはん ぶりフライ 小松菜のおひたし 親子煮 牛乳 | 米 ぶり味噌漬(ぶり 白みそ パン粉 小麦粉 塩) 油 小松菜 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 たまご 玉ねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 干しいたけ 塩 牛乳 | エネルギー 664 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.2 g | 給食は単にお昼ごはんを食べる時間ではありません。クラスのみんなど協力し合って、盛り付けや配膳、後片付けを行います。家でも、食器やはしを並べる、食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができると給食当番の練習にもなりますね。 | |
| 12 火 | オムライス(チキンライス) (たまご焼き / ケチャップ) 大豆とポテトのサラダ 野菜スープ 牛乳 | 卵 | 米 鶏肉 玉ねぎ ビーマントマト ケチャップ エリンギ 砂糖 白ワイン 油 塩 コンソメ こうしょう うす焼きたまご(たまご でん粉 砂糖 塩 油) / ケチャップ 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 こうしょう キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン とうもろこし とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こうしょう 牛乳 | エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.9 g | 「大豆」は、私たち日本人が昔から食べてきた食べ物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も多く、私たちのからだに成長するために大切な食材です。 | 25 月 | ごはん 焼きぎょうざ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳 | 米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 玉ねぎ なら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 米粉 しょうゆ 大豆粉 水あめ 砂糖) きゅうり もやし 春雨 鶏糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじきのつくだ煮【ごま】 砂糖 しょうゆ ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 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 干しいたけ 油 砂糖 オイスターソース ごま油 にんにく 牛乳 | エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.1 g | ひじきには食物セニが多く、腸のはたらきを整えてくれます。また、海そう類はもともとカルシウムの多い食品ですが、ひじきはその中でもとくに多く含んでいるのも持ちようです。乾燥したひじきは保存ができるので、一年をとおして、いろいろな料理に利用することができます。 | |
| 13 水 | ごはん とり肉の山ぞく揚げ 切干大根のごまマヨあえ 若竹汁 みかんゼリー / 牛乳 | 魚 | 米 鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 ツナ【魚】ノンエッグドレッシング 切り干し大根 にんじん ごま しょうゆ レモン果汁 砂糖 しょうゆ たけのこ 豆腐 玉ねぎ にんじん 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん わかめ みかんゼリー(みかん果汁 糖類) / 牛乳 | エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 1.7 g | 「若竹汁」はその名前のとおり、「若」がわかめ、「竹」がたけのこを表しています。どちらも春が旬の食材です。今年はたけのこがたくさん収穫されています。だしを効かせ、うす味でも食材のおいしさが味わえるように仕上げられています。様々な旬の食材をたくさんいただきます。 | 26 火 | チャーハン めぎすの南蛮風 五目みそラーメン 飲むヨーグルト 牛乳 | 卵 米 玉ねぎ 卵 ロースハム にんじん えだまめ しょうゆ ごま油 砂糖 中華スープ 塩 こうしょう めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 トウバンジャン 中華めん キャベツ 豚肉 小松菜 もやし にんじん ねぎ とりがらだし みそ しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こうしょう ジョアマスカット(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) 牛乳 | エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 453 mg 食塩相当量 2.5 g | 日本でのラーメンの歴史は古く、今から500年以上前にラーメンがつくられていたという資料が発見されたそうです。戦後、お米より安く手に入った小麦粉で作ったラーメンで、食べ物が少ない時代にピッタリで、人気メニューのひとつになったそうです。その後、インスタントラーメンも発明され、今では日本人の国民食となっています。 | |
| 14 木 | キャラットパン さけのセサミフライ 豚肉と野菜のソースいため あつ揚げのスープ 牛乳 | 卵・乳 | キャラットパン【卵 乳 小麦】 さけ パン粉 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま 青のり 塩 こうしょう もやし 豚肉 玉ねぎ 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 こうしょう キャベツ じゃがいも 厚揚げ 小松菜 にんじん ベーコン とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こうしょう 牛乳 | エネルギー 583 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 25.5 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.5 g | 鮭には白鮭、紅鮭、トラウトサーモンなどの種類があります。鮭は川で生まれて海に出ていき、また生まれ育った川に戻って卵を産む魚です。秋にとれる白鮭のことを『秋鮭』といいます。春の時期にとれる白鮭は『時鮭』や『時しらす』と呼びます。人気の鮭にはたくさん名前があり、時期によって、味にも違いがある魚です。 | 27 水 | ごはん とり肉のコーンフ레이크焼き きんぴらごぼう 野菜と豆腐のみそ汁 りんごゼリー / 牛乳 | 米 鶏肉 コーンフ레이크 ノンエッグドレッシング バルメザンチーズ 塩 こうしょう ちくわ【魚】ごぼう にんじん こんにやく ビーマン しょうゆ 砂糖 酒 ごま 油 しょうゆ みりん 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし りんごゼリー(りんご果汁 水あめ 砂糖) / 牛乳 | エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 2.5 g | コーンフ레이크はどうもろこしを加工したものです。お店で売っているコーンフ레이크はそのままでも食べやすいように砂糖やはちみつなどで甘く作られています。給食で使用しているものは甘みのない特別なものを使用しています。今日はコーンフ레이크を衣にして、鶏肉にまぶして焼きました。食感を味わって食べましょう。 | |
| 15 金 | チキンカレー(ごはん) (カレーソース) こんにやくサラダ ヨーグルト 牛乳 | 米 | 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 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうが 油 カレー粉 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 しょうが 塩 ヨーグルト 牛乳 | エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 505 mg 食塩相当量 2.8 g | 『幸せホルモン』と呼ばれるセロトニンを知っていますか？体の中でこのセロトニンを増やすことで、ストレスに強い体を作ることができます。セロトニンを体の中で作るためには、牛乳や乳製品、大豆製品などの食事をしっかりとる必要があります。好き嫌いをせず、バランスよく食べましょう。 | 28 木 | ミルク食パン / ブルーベリージャム チキンナゲット ペンネのクリーム煮 大豆とトマトのスープ 牛乳 | 乳 / ミルク食パン【乳 小麦】 / ブルーベリージャム(ブルーベリー 砂糖) チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく パン粉) でん粉 砂糖 おから 塩 小麦粉 とうもろこし 油 牛乳 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 しめじ オリーブ油 米粉 コンソメ 塩 こうしょう キャベツ 玉ねぎ ベーコン トマト にんじん 大豆 セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こうしょう 牛乳 | エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.4 g カルシウム 489 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るいろいろな形のマカロニを使用します。ねじったような「ツイスト」、貝の形をした「シェル」などたくさん種類があり、今日はななめにカットしてある「ペンネ」を使用しています。 | |
| 18 月 | ごはん 豚肉のりんごソース 油揚げと野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳 | 米 | 豚肉 りんご しょうゆ みりん 砂糖 白ワイン 塩 こうしょう 小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ ねり梅肉 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん えだまめ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 油 牛乳 | エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.0 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与えます。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、しっかりと食べましょう。 | 29 金 | ごはん 五目あつ焼きたまご のりとおじゃこのサラダ すき焼き煮 牛乳 | 米 五目厚焼きたまご(たまご かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく しょうゆ みりん 酢 しいたけ 塩 油) 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 玉ねぎ 牛肉 豆腐 白菜 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しょうゆ 車ふ 酒 砂糖 みりん 油 牛乳 | エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 2.6 g | 5月29日は『こんにやくの日』です。こんにやくはこんにやくいもという名から作られます。大昔、こんにやくは作り方が難しく、めずらしいものとされ、倍倍や貴族の間で食べられていたそうです。今では誰でも一年中食べられるようになっています。今日はすき焼きにこんにやくを使用しています。 | |

※都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地産産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、大豆、フクラギ、サバ、たけのこ、白菜、キャベツ、小松菜、ほうれん草、きゅうり、ねぎ