


5月 給食予定こんだて表

日曜日	こんだて	7月1日 - 対応	使っている食品 * [] には含まれるアレルギー (ペーコン・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	<p>梅ごはん(減量)</p> <p>ちくわの天ぷら</p> <p>たけのこの磯マヨあえ</p> <p>鶏だんご汁</p> <p>かしわもち / 牛乳</p>  	<p>魚・小麦</p> <p>米</p> <p>小麦</p> <p>卵</p> <p>乳</p>	<p>米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩</p> <p>ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉</p> <p>キャベツ たけのこ ブロッコリー ノエグドレッシング にんじん しょうゆ みりん 砂糖 のり</p> <p>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</p> <p>/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</p>	<p>エネルギー 796 kcal</p> <p>たんぱく質 28.0 g</p> <p>脂 質 23.6 g</p> <p>カルシウム 325 mg</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>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。</p>
7 木	<p>ごはん</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>春雨とひじきのサラダ</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>牛乳</p> 	<p>小麦</p> <p>卵</p> <p>乳</p>	<p>米</p> <p>焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ にら 大豆たんぱく油 ごま油 塩 酒 小麦たんぱく 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)</p> <p>きゅうり もやし 春雨 錦糸卵(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</p> <p>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 酒 砂糖 オイスターソース ごま油 にんにく</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 809 kcal</p> <p>たんぱく質 32.3 g</p> <p>脂 質 24.1 g</p> <p>カルシウム 389 mg</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>「旬」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ろいかわりを感じる事ができ、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。</p>
8 金	<p>オムライス (チキンライス)</p> <p>(オムライスシート・ケチャップ)</p> <p>大豆とポテトのサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p> 	<p>卵</p> <p>乳</p> <p>乳</p>	<p>米 鶏肉 玉ねぎ ピーマントマト ケチャップ エリンギ 砂糖 白ワイン 油 塩 コンソメ こしょう</p> <p>うす焼きたまご(たまご でん粉 砂糖 塩 油) / ケチャップ</p> <p>じゃがいも きゅうり ノエグドレッシング にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 こしょう</p> <p>キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ペーコン とうもろこし とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 735 kcal</p> <p>たんぱく質 29.0 g</p> <p>脂 質 24.1 g</p> <p>カルシウム 348 mg</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>「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な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。</p>
11 月	<p>ごはん</p> <p>ぶりフライ</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>親子煮</p> <p>牛乳</p> 	<p>小麦・魚</p> <p>卵</p> <p>乳</p>	<p>米</p> <p>ぶり味噌漬けフライ(ぶり 白みそ パン粉 小麦粉 塩) 油</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 800 kcal</p> <p>たんぱく質 34.3 g</p> <p>脂 質 25.9 g</p> <p>カルシウム 371 mg</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>皆さんは姿勢よく食べていますか? ひじをついたり、足をくんだり、背もたれによりかかたり、姿勢が悪いと、見た目だけでなく、マナーの面でも気をつけたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。</p>
12 火	<p>ミルク食パン</p> <p>カレーミート</p> <p>ツナのコールスローサラダ</p> <p>じゃがいものミルクスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>乳・小麦</p> <p>小麦</p> <p>魚</p> <p>乳</p> <p>乳</p>	<p>乳・小麦</p> <p>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</p> <p>キャベツ きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし ノエグドレッシング 酢 油 砂糖 レモン果汁 塩 こしょう</p> <p>牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ ペーコン 米粉 脱脂粉乳 とりからだし 油 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 778 kcal</p> <p>たんぱく質 33.4 g</p> <p>脂 質 32.7 g</p> <p>カルシウム 461 mg</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のひら、手首などをすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましう。</p>
13 水	<p>しよいめし</p> <p>焼さば</p> <p>青菜のごまあえ</p> <p>打ち豆汁</p> <p>牛乳</p> <p>滋賀県メニュー</p> 	<p>魚</p> <p>魚</p> <p>乳</p>	<p>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</p> <p>さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油</p> <p>もやし ほうれん草 にんじん しょうゆ ごま 砂糖</p> <p>じゃがいも 白菜 玉ねぎ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干しだし</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 756 kcal</p> <p>たんぱく質 36.5 g</p> <p>脂 質 26.9 g</p> <p>カルシウム 372 mg</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>	<p>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。祭りの際に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、今では地元で炊き込みご飯として一般的に親しまれているそうです。</p>
14 木	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の山椒揚げ</p> <p>切干大根のごまマヨあえ</p> <p>若竹汁</p> <p>みかんゼリー/牛乳</p>  	<p>魚</p> <p>魚</p> <p>/乳</p>	<p>米</p> <p>鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが にんにく とうがらし</p> <p>キャベツ 小松菜 ツナ【魚】 ノエグドレッシング 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</p> <p>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</p> <p>/乳 みかんゼリー(みかん果汁 糖類) / 牛乳</p>	<p>エネルギー 764 kcal</p> <p>たんぱく質 30.7 g</p> <p>脂 質 22.8 g</p> <p>カルシウム 421 mg</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>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。</p>
15 金	<p>ごはん</p> <p>ふくらぎのチリソース</p> <p>もやしのナムル</p> <p>春雨の中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>魚</p> <p>魚</p> <p>魚</p> <p>乳</p>	<p>米</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ 春雨 とりからだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 わかめ こしょう</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 768 kcal</p> <p>たんぱく質 28.9 g</p> <p>脂 質 27.1 g</p> <p>カルシウム 357 mg</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>わたしたちのからだには、暗くなるで眠くなり、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。</p>
18 月	<p>ごはん</p> <p>五目厚焼きたまご</p> <p>のりとおじゃこのサラダ</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>牛乳</p> 	<p>卵</p> <p>魚</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>	<p>米</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 759 kcal</p> <p>たんぱく質 34.3 g</p> <p>脂 質 22.7 g</p> <p>カルシウム 401 mg</p> <p>食塩相当量 3.4 g</p>	<p>日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすくと、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。毎日の給食やおうちでの食事でも正しい持ち方を意識して、おはしを使いましょう。正しい持ち方がまだできない人は、練習してみましょう。</p>

※ 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、ふくらぎ、小松菜、きゅうり、たけのこ

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(ペーコン・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
19	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 	小麦・乳	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 でん粉 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 どうもこし 油 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 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 白ワイン こしょう	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 29.3 g カルシウム 597 mg 食塩相当量 3.3 g	楽しく食事をするためには、みんなが気持ちよく食事ができる環境を作ることが大切です。そのためには、一人一人が食事のマナーを守りましょう。マナーの基本は相手の立場になって考え、思いやることです。毎日の給食もみんなで気をつけて楽しい時間にしましょう。
20	シャージャージャ(ごはん) (真) 春巻き  豆腐スープ  牛乳 	小麦	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 テンメシジャン 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 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 豆腐 テンゲンサイ 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 こしょう	エネルギー 818 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 30.2 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 3.0 g	「シャージャージャ」は、シャージャージャ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シ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。
21	ごはん さけのセサミフライ 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 	魚・小麦	米 さけ はん粉 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま 青のり 塩 こしょう もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中濃ソース ウスターソース 油 中華スープ にんにく 塩 こしょう じゃがいも 小松菜 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 38.1 g 脂 質 25.4 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.3 g	ごまは英語で「セサミ」と言います。私たちが食べているごまは、ゴマ科ゴマ属の植物が成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。
22	チキンカレー(ごはん) (カレーソース) こんにゃくサラダ ヨーグルト  牛乳 	小麦	米 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールー【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 こんにゃく きゅうり どうもこし にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 しょうが 塩	エネルギー 789 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 522 mg 食塩相当量 3.7 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せんいが豊富に含まれています。
25	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 	乳	米 豚肉 りんご しょうゆ ゆみりん 砂糖 白ワイン 塩 こしょう 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 こんにゃく 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	エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.5 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。
26	ミルク食パン/ブルーベリージャム チキンナゲット  パンネのクリーム煮  大豆とトマトのスープ  牛乳 	小麦・乳	小麦 チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく はん粉 でん粉 砂糖 おから 塩 小麦粉 どうもこし粉 油) 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 こしょう キャベツ 玉ねぎ ペーコントマト 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 こしょう	エネルギー 791 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 31.2 g カルシウム 535 mg 食塩相当量 3.6 g	野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。なすやブルーベリーの紫色色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。
27	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 魚 小麦	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 油 砂糖 中華スープ 塩 こしょう 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 こしょう	エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 472 mg 食塩相当量 3.1 g	「ラーメン」とは、中華麵、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。
28	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き  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 乳 魚	米 鶏肉 コーンフレーク ノエックドレッシング パルメザンチーズ 塩 こしょう ちくわ【魚】ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン 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 813 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 459 mg 食塩相当量 3.1 g	給食のすまし汁やみそ汁はいわゆる昆布、かつおなどでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなく美味しくつくれることができます。減塩にもつながります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまみが強くなります。ご家庭でもだしをとってみましょう。
29	ごはん さわらのみそマヨ焼き  炒り豆腐  大根と油揚げのみそ汁  牛乳 	魚	米 さわら 白みそ ノエックドレッシング 酒 みそ こしょう 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	エネルギー 758 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 26.2 g カルシウム 397 mg 食塩相当量 3.1 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ましょう。