



# 給食だより



# 5月

令和8年5月  
津幡町立太白台小学校



さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に慣れてきたところですが、疲れが出やすい時期でもあります。栄養と休養を十分にとり、元気にすごしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## て あら ～手をきれいに洗おう～



### みなさんは、どんな手洗いをしていますか？



手洗いの方法	手洗いなし	水で15秒流す	石けんで10秒 + 15秒すぎ	石けんで60秒 + 15秒すぎ	石けんで10秒 + 15秒すぎ これを2回くり返す
	手に残るウイルスの数	約100万個	約1万個	約100個	約10個

参考データ：森功次他「感染症学雑誌」より

手洗い前比べると1/100000以下！  
これ位、ていねいに洗えれば◎。



## 給食レシピ紹介

### 《5月7日の給食より》

## ～豚肉の美味だれ焼き～

今年度は毎月給食のレシピを紹介していきます。豚肉を鶏肉にかえてもおいしくです。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



〈材料〉 (4人分)

- 豚肉(トンカツ用) 50g×4枚
- 塩こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量

(タレ)

- しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1
- にんにく( // ) 小さじ1
- りんご( // ) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 一味唐辛子(または豆板醤) 少々

〈作り方〉

- ①豚肉に、塩こしょう、酒で下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ②タレの材料を。混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を両面こんがりとなるまで焼く
- ④豚肉に火が通ったら、余分な油を捨ててから、②のタレを入れ、よくからめて仕上げる。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 金	ごはん ぶたにくとくだいずのくろすあん★ ワンタンスープ デザート(ももゼリー)	豚肉 大豆 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう) さとう 水あめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん 干しいだけ ねぎ 白桃	659	23.5	18.5
7 木	ごはん ぶたにくのおいだれ★ ひじきのいろどりあえ とうふとなめこのみそしる	豚肉 ひじき 絹ごし豆腐 ふかし みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん とうもろこし なめこ ねぎ	633	25.0	21.9
8 金	ごはん あじのみりんやき こまつなとあげのあえもの しんじゃがいものそぼろに	あじ うすあげ 牛肉 豚肉	米 さとう さとう 油 じゃがいも さとう でんぷん	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	636	30.9	18.9
11 月	ごはん たまごやき ぎゅうにくとごぼうのきんぴら★ さやえんどうのみそしる	鶏卵 牛肉 さつまあげ 絹ごし豆腐 うすあげ わかめ みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 ごま油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン さやえんどう たまねぎ にんじん	593	24.6	18.9
12 火	ごはん とりにくのトマトソースがけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 大豆油 さとう オリーブ油 じゃがいも 油	トマト にんにく たまねぎ パセリ キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ	630	21.3	23.5
13 水	ハンバーガー(はいがパンズ) (ハンバーグ) はるキャベツのソテー マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 豚脂 でんぷん さとう 油 マカロニ バター 米粉 油 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん しめじ	598	26.0	23.5
14 木	ごはん めぎすのなんばんづけ★ ブロッコリーとハムのマヨあえ とんじる	メギス ロースハム 豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	ねぎ ブロッコリー きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	643	28.3	24.4
15 金	ナン ウインナー フレンチサラダ キーマカレー	ウインナー 鶏肉 豚肉	小麦粉 さとう 油 ショートニング 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご トマト	655	27.9	33.6
18 月	とりそぼろどん(ごはん) (ぐ) ごまあえ あつあげのみそしる ヨーグルト	鶏肉 いり玉子(鶏卵) 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 いり玉子(でんぷん さとう 油) 油 さとう ごま さとう	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	582	24.3	17.4
19 火	ジャンバラヤ <b>アメリカ献立</b> チョップドサラダ クラムチャウダー デザート(ワールドカップトリプゼリー)	ウインナー あさり 牛乳	米 バター オリーブ油 油 さとう じゃがいも バター 米粉 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく セロリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	610	16.9	19.0
20 水	バターロール ハニーマスタードチキン アスパラソテー ぶたにくとじゃがいものトマトに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも 油 さとう	アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん トマト	584	30.4	23.4
21 木	ごはん はるまき ホイコーロー わかめとたまごのスープ	豚肉 大豆粉 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ	米 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 ごま油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	621	20.8	22.5
22 金	ごはん いりこフライ★ パンパンジーサラダ ちゃんぽんめん	いわし 鶏肉 豚肉 なた	米 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま さとう ごま油 中華めん ごま油	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	591	24.9	17.2
25 月	ごはん とりにくのレモンだれ きりほしだいこんのいために★ みそけんちんじる	鶏肉 さつまあげ 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう ごま油	レモン果汁 切干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	615	27.8	17.4
26 火	ごはん さばのみそに おひたし だいこんのうまに	さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 さとう でんぷん さとう 油 さとう でんぷん	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	631	27.5	19.6
27 水	ミルクロール ほうれんそうオムレツ スパゲッティソテー ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ウインナー ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 油 スパゲッティ オリーブ油 ミートボール(水あめ 大豆油 でんぷん) じゃがいも 油 さとう 米粉 ハヤシルウ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ にんにく ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	642	22.6	27.3
28 木	ごはん かきあげ★ ツナときゅうりのさっぱりあえ いなりうどん	大豆たん白 ツナ わかめ かまぼこ うすあげ	米 小麦粉 油 大豆油 さとう うどん さとう	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく もやし きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	637	20.8	20.9
29 金	ごはん こうやとうふとじゃがいもの あまからがらめ もやしのおかかあえ ごまじる	高野豆腐 青のり かつおぶし 鶏肉 みそ	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう もち ごま	もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こまつな	636	22.6	18.1

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	620kcal	16.0%	30.9%	355mg	3.1mg	258μg	0.53mg	0.50mg	24mg	4.7g	2.5g	82mg	2.7mg