

# 5月 予定献立表(前半)



給食回数&lt;20回&gt;

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとメモ
1 木 5月1日 ハッハ夜		ぶた豚キムチ丼 あおなだいこん青菜と大根のスープ まっちゃ抹茶ミルクゼリー	○	豚肉,みそ	こめ,サラダ油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,たまねぎ,キムチ,はくさい,ねぎ,にら	584	【5月1日*ハッハ夜】立春から数えて88日目にあたるひをハッハ夜といいます。この時期には、茶摘みが盛んに行われています。ハッハ夜にちなんで、抹茶ミルクゼリーを作ります。
				豚肉	サラダ油,ごま油	にんじん,だいこん,もやしチングンサイ	23.3	
		アガー,★牛乳		砂糖		からだの調子を整えるもの	18.1	
2 金 5月5日 こどもの日		ちゅうか中華おこわ あがなちゅうか揚げ魚の中華ソースかけ かまぼこ入り五目汁 くだもの(サンフルーツ)	○	鶏肉	こめ,もちごめ,サラダ油,砂糖,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじんさやいんげん	639	【5月5日*こどもの日】こどもの日にちなんで「中華おこわ」や「かぶとの形をしたかまぼこを使った汁物」を作ります。
				たら	かたくり粉,小麦粉,揚げ油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	28.4	
		鶏肉,かまぼこ		ごま油		にんじん,だいこん,きくらげこまつな	21.8	
						サンフルーツ		
7 水		ごはん とうふ豆腐とチーズの玉子焼き かぶときゅうりの浅漬け ちくわぶ入り根菜汁	○		こめ		612	【ちくわぶ】小麦粉に水と塩を加えて練ったものを茹で上げた食べ物です。関東ではおでんの具として親しまれています。
		豚ひき肉,豆腐,★たまご★チーズ		サラダ油,砂糖		たまねぎ,にんじん,こまつな	29.2	
		塩昆布				かぶ,きゅうり	21.2	
		鶏肉,油揚げ		ちくわぶ		ごぼう,えのきだけ,だいこんにんじん,ねぎ,こまつな		
8 木		シュガートースト ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの(河内晩柑)	○		★黒砂糖パン,砂糖,★バター		592	【シュガートースト】黒糖が練りこまれてほんのり甘い「黒砂糖食パン」に、シュガーバターをたっぷり塗ってトーストを作ります。
		大豆,豚肉		サラダ油,じやがいも,砂糖		にんにく,たまねぎ,にんじん	23.5	
		ツナ		砂糖,サラダ油		キャベツ,きゅうり,コーンにんじん,たまねぎ	22.2	
						河内晩柑		
9 金		むぎ麦ごはん ししゃものごま揚げ やさい野菜の磯和え こうやどうぶ高野豆腐のみそ汁	○		こめ,麦		592	【高野豆腐】豆腐を凍らせてから乾燥させて作られる食べ物です。豆腐から作られてますが、味や食感は豆腐とは全く違います。みなさんは、豆腐とどちらが好みでしょうか?
		ししゃも		小麦粉,かたくり粉,ごま,揚げ油			27.2	
		のり				もやし,こまつな,にんじんしょうが	19.3	
		高野豆腐,油揚げ,みそ				にんじん,たまねぎ,ねぎこまつな		
12 月		ごはん だいすい大豆入りコロッケ ごまドレサラダ あさりのトマトスープ	○		こめ		697	【大豆入りコロッケ】18.5kgものじやがいもを使って手作りのコロッケを作ります。とても手間のかかる料理ですが、調理員さんたちが一生懸命つくれています。
		豚ひき肉,大豆		じやがいも,サラダ油,小麦粉マッシュポテト,パン粉,揚げ油		にんじん,たまねぎ	25.0	
				ねりごま,サラダ油,砂糖,ごま		もやし,コーン,にんじんきゅうり	21.2	
		鶏肉,あさり		サラダ油,砂糖		にんにく,たまねぎ,にんじんキャベツ,トマト缶		
13 火		あんかけ焼きそば ほうれんそうのナムル くだもの(小玉スイカ)	○	豚肉,あさり	サラダ油,中華麺,かたくり粉	にんにく,にんじん,たけのこキャベツ,はくさい,もやしきくらげ,チングンサイ	650	【小玉スイカ】スイカがおいしい季節になってきましたね。スイカの約90%は水分なので、夏の水分補給にもぴったりです。
					ごま油,砂糖,ごま	ほうれんそう,もやし,にんじんコーン,しょうが,にんにく	27.1	
						小玉スイカ	16.9	
14 水		チキンカレー くきわかめのサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉	こめ,麦,サラダ油,じやがいもはちみつ,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじんたまねぎ,トマト缶,★りんご	649	【チキンカレー】長谷戸小のカレーは、手作りの自慢の一品です。
				くきわかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ	20.2	
				アガー	砂糖	オレンジジュース	21.8	
15 木		シシジューシー にんじんシリシリ もずくいりスープ	○	豚肉,こんぶ	こめ,もちごめ,サラダ油	しょうが,たまねぎ,にんじんさやいんげん	589	【シシジューシー】シシジューシーとは、豚肉と昆布を使った沖縄の焼き込みごはんです。
				ツナ	サラダ油,ごま	にんじん	23.9	
		豆腐,もずく		ごま		だいこん,しょうが,ねぎこまつな	18.8	
16 金		むぎ麦ごはん かつおのあずま煮 だいこん大根とわかめのごまサラダ じやがいもと小松菜のみそ汁	○		こめ,麦		635	【かつお】かつおは春と秋の2回、旬があります。4~6月の春のかつおは「はつがつお」がつるあきの「初堅」、9月頃の秋のかつおは「もぎがつお」と呼ばれます。
		かつお,大豆		かたくり粉,小麦粉,揚げ油,砂糖,ごま		しょうが	30.3	
		わかめ		ごま,サラダ油,ごま油,砂糖		だいこん,キャベツ,にんじん	19.1	
		油揚げ,みそ		じやがいも		たまねぎ,こまつな		

\*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
平均栄養価	614	26	20.6	345	95	2.5	3.1	239	0.29	0.46	17	2.5	6	

## 5月の給食目標

給食当番の仕事をきちんとしよう!

## 5月 予定献立表(後半)



給食回数&lt;20回&gt;

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひと口メモ
19	月	ごはん	○		こめ		632	【魚本漢字クイズ】 この漢字は読めますか?正解は献立表の下にのっています。
		さばのごまみそがけ		さば,みそ	ごま油,砂糖,ねりごま,ごま	にんにく	25.6	①鯖 ②鮭
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,こまつな しょうが,にんにく	25.8	③鯵 ④烏賈
		よしのじる 吉野汁		鶏肉	こんにゃく,かたくり粉	かぶ,かぶの葉,にんじん えのきだけ,ねぎ,こまつな		
20	火	グリンピースごはん	○	わかめごはんの素	こめ,ごま	グリンピース	624	【グリンピース】 普段の給食では冷凍グリンピース を使っていますが、この日は生のグ リンピースを使います。旬のグリン ピースを味わいましょう!
		豆腐とひきにのくの煮込み		豚ひき肉,大豆,高野豆腐,豆腐	サラダ油,砂糖,かたくり粉 ごま油	にんにく,しょうが,ほししいたけ にんじん,ねぎ,さやいんげん	28.7	
		白菜の塩昆布和え		塩昆布		にんじん,はくさい ほうれんそう	19.6	
		くだもの(メロン)				メロン		
21	水	ごもく 五目チャーハン	○	豚肉	こめ,ごま油,サラダ油	しょうが,にんじん,たけのこ たまねぎ,ねぎ,さやいんげん	598	【のり塩ビーンズ】 のり塩ビーンズは、豆が 苦手な人でもスナック感覚で食べ やすい献立です。
		のり塩ビーンズ		大豆,あおのり	じゃがいも,かたくり粉 揚げ油		24.4	
		チンゲン菜のスープ		鶏肉,豆腐	かたくり粉,ごま油	にんじん,はくさい,えのきだけ コーン,ねぎ,チンゲンサイ	19.6	
22	木	くろさとう 黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		590	【河内晩柑】 河内晩柑は、初夏～夏にかけて 収穫される柑橘類で、和製グレー ープフルーツと呼ばれることもありま す。
		マカロニグラタン		鶏肉,★牛乳	マカロニ,サラダ油,小麦粉	にんじん,たまねぎ	22.9	
		だいこん 大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	だいこん,もやし,にんじん きゅうり	23.7	
		かわちばんかん くだもの(河内晩柑)				河内晩柑		
23	金	むぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		631	【むぎごはん】 おおむぎ、大麦を混ぜることで、白米と比べて 食物繊維やビタミンをたくさん摂 ることができます。
		さけ 鮭のみそマヨ焼き		さけ,みそ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	31.1	
		あおな 青菜とキャベツのごま和え			砂糖,ねりごま,ごま	にんじん,こまつな,キャベツ	24.4	
		かぶとかまぼこのすまし汁		かまぼこ		にんじん,えのきだけ かぶ,かぶの葉,こまつな		
26	月	むぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		638	【ジャンボぎょうざ】 直径が16cmもある、とくだけの餃子 の皮を使って、揚げ餃子を作ります。
		ジャンボぎょうざ		豚ひき肉,みそ	ぎょうざの皮,ごま油 小麦粉,サラダ油	しょうが,ににく,ねぎ キャベツ	23.8	
		だいこん 大根とキャベツのピリ辛和え			サラダ油,ごま油,砂糖	だいこん,キャベツ,にんじん コーン	22.3	
		ちゅうか 中華スープ		鶏肉,豆腐	かたくり粉	にんじん,たけのこ,はくさい こまつな		
27	火	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン,豚肉,ウインナー	スパゲッティ,サラダ油 砂糖	ににく,にんじん,たまねぎ エリンギ,ピーマン	575	【スパゲッティナポリタン】 長谷戸小の320人分のナポリタン を作るのに使うスパゲッティは 20kgもの量になります!
		きりぼしだいこん 切り大根のサラダ		ツナ	サラダ油,砂糖	切干大根,にんじん,きゅうり コーン	23.6	
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	19.5	
28	水	ごはん	○		こめ		578	【海苔の佃煮】 海苔をさば節からとっただし汁でふ
		のり 海苔の佃煮		のり	砂糖		22.5	
		にく 肉じゃが		豚肉	サラダ油,こんにゃく じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ	14.0	
		あ キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ,こまつな,にんじん しょうが		
		くだもの(メロン)				メロン		
29	木	とりごもく 鶏五目おこわ	○	鶏肉	こめ,もちごめ,油 こんにゃく	にんじん,ごぼう,えだまめ	553	【鶏五目おこわ】 もち米を使ったごはんをおこわとい
		いかのねぎみそ焼き		いか,みそ		しょうが,ににく,ねぎ	30.9	
		ツナひじきサラダ		ツナ,ひじき	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん	17.6	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	サラダ油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな		
30	金	ミルクパン	○		★ミルクパン		613	【運動会応援献立】 いいよいよ明日は運動会ですね!運
		チキンカツ		鶏肉	小麦粉,パン粉,揚げ油		28.1	
		ゆ やさい 茹で野菜サラダ		ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,たまねぎ	24.9	
		やさい 野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな		

\*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

\*19日漢字クイズの正解は…①さば ②さけ ③あじ ④いか です。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。