



日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま 血や肉、骨や歯になるもの	きいろ 黄色のなかま 体を動かす熱や力になるもの	みどり 緑のなかま からだの調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
1	木	ぶた どん 豚キムチ丼		豚肉、みそ	こめ、サラダ油、砂糖、ごま 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※八十八夜】 立春から数えて88日目にあたる日 を八十八夜といいます。この時期に は、茶摘みが盛んに行われていま す。八十八夜にちなんで、抹茶ミル クゼリーを作ります。
5月1日 八十八夜		あおな だいこん 青菜と大根のスープ	○	豚肉	サラダ油、ごま油	にんじん、だいこん、もやし チンゲンサイ	23.3	【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。
		まっちゃ 抹茶ミルクゼリー		アガー、★牛乳	砂糖		18.1	
2	金	ちゅうか 中華おこわ		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		あ ざかなちゅうか 揚げ魚の中華ソースかけ	○	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	
		かまぼこ いく ごとく かまぼこ入り五目汁		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	
		くだもの (サンフルーツ)				サンフルーツ		
7	水	ごはん			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。
		とうふ たまごや 豆腐とチーズの玉子焼き	○	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	
		あさづ かぶときゅうりの浅漬け		塩昆布		かぶ、きゅうり	21.2	
		い こんさいじ ちくわぶ入り根菜汁		鶏肉、油揚げ	ちくわぶ	ごぼう、えのきたけ、だいこん にんじん、ねぎ、こまつな		
8	木	シュガートースト			★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、シュガーパ ターをたっぷり塗ってトーストを作り ます。
		ポークビーンズ	○	大豆、豚肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん	23.5	
		フレンチサラダ		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	
		かわちばんかん くだもの (河内晩柑)				河内晩柑		
9	金	むぎ 麦ごはん			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 いますが、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？
		ししゃもの ぎ ししゃものごま揚げ	○	ししゃも	小麦粉、かたくり粉、ごま、揚げ油		27.2	
		やさい いそあ 野菜の磯和え		のり		もやし、こまつな、にんじん しょうが	19.3	
		こうやとうふ しる 高野豆腐のみそ汁		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			こめ		697	【大豆入りコロッケ】 18.5kgものじゃがいもを使って手 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ってくれて います。
		だいず い 大豆入りコロッケ	○	豚ひき肉、大豆	じゃがいも、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	
		ごまドレサラダ			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	
		あさりの トマトスープ		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		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、チンゲンサイ	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。
		ほうれんそうのナムル	○		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	
		くだもの (小玉スイカ)				小玉スイカ	16.9	
14	水	チキンカレー		鶏肉	こめ、麦、サラダ油、じゃがいも 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、給食室で ルーから手作りの自慢の一品です。
		くき 茎わかめのサラダ	○	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	
		オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース	21.8	
15	木	シシジューシー		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 使った沖縄の炊き込みごはんです。
沖縄本土 復帰記念日		にんじんシリシリ	○	ツナ	サラダ油、ごま	にんじん	23.9	
		もずくいりスープ		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			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 「初鰹」、9月頃の秋のかつおは 「戻り鰹」と呼ばれます。
		かつおの あずま煮	○	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	
		だいこん 大根とわかめのごまサラダ		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	
		じゃがいも ことまつな じゃがいもと小松菜のみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	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)	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て！



日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				ちく にく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの	からだの ちようし じよとの 調子を整えるもの		
19	月	ごはん	○		こめ		632	【魚*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。 ①鯖 ②鮭 ③鰯 ④烏賊
		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	
		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	
		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 えのきたけ,ねぎ,こまつな		
20	火	グリーンピースごはん	○	わかめごはんの素	こめ,ごま	グリーンピース	624	【グリーンピース*春が旬】 普段の給食では冷凍グリーンピース 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	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】給食室でカラッ と揚げたのり塩ビーンズは、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,えのきたけ コーン,ねぎ,チンゲンサイ	19.6	
22	木	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 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	
		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	
		くだもの(河内晩柑)				河内晩柑		
23	金	麦ごはん	○		こめ,麦		631	【麦ごはん】 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。
		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	
		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,えのきたけ かぶ,かぶの葉,こまつな		
26	月	麦ごはん	○		こめ,麦		638	【ジャンボぎょうざ】 直径が16cmもある、特大の餃子 の皮を使って、揚げ餃子を作りま す。パリッとした皮と、ジューシーな 餡がおいしい、長谷戸小で大人気 の献立です。
		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,にんにく,ねぎ キャベツ	23.8	
		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	
		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,ウィンナー	スパゲッティ,サラダ油 砂糖	にんにく,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 切干大根のサラダ		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 やかしてから醤油と砂糖を加えて 煮込んで作っています。だしが効い た佃煮は、ごはんのおともにぴった りです。
		海苔の佃煮		のり	砂糖		22.5	
		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	
		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	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 います。鶏肉やごぼうをたっぷり 使った鶏五目おこわは、具材のうま みと、もちもちとした食感がとてもお いしいです！
		いかのねぎみそ焼き		いか,みそ		しょうが,にんにく,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】 いよいよ明日は運動会ですね！運 動会に勝つことができるように、給 食では「チキンカツ」を作ります！
		チキンカツ		鶏肉	小麦粉,パン粉,揚げ油		28.1	
		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	
		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。

*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。