



5月 きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標・・・安全に食事の準備をしよう

西条市立吉井小学校

日	曜	牛乳 成分 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料	
				たんすい 炭水化物	し 脂質	たんぱく質	む 無機質	ビタミン			
1	木		コッペパン	パン						627 26.3	
			ホキのタルタルソースやき		タルタルソース	ホキ	ぎゅうにゅう	パセリ	こしょう		
			ひじきサラダ	さとう	オリーブあぶら		ひじき	キャベツ きゅうり レモン	しょうゆ しお こしょう		
			ちゅうかコンスープ	かたくりこ		ベーコン たまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが	とりだし しょうゆ こしょう		
			パイン					パイン			
2	金		ごはん	こめ						661 23.1	
			とりにくのおこうじからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく		しょうが にんにく	さけ しおこうじ		
			こまつなのさっとに				こまつな	はくさい	しょうゆ みりん		
			わかだけじる			とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ たけのこ たまねぎ	しお しょうゆ みりん けずりぶし		
			かしわもち	かしわもち							
7	水		ごはん	こめ						616 31.7	
			いかのカレーやき			いか		しょうが	しょうゆ さけ カレーこ		
			きりぼしだいこんのすのもの	さとう			しらすぼし	きりぼしだいこん きゅうり	す しょうゆ		
			こうやどうふのたまごとし	さとう じゃがいも	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご	にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	しょうゆ		
8	木		コッペパン	パン						628 25.3	
			わかどりとレバーのあげに	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく とりレバー たつたあげ	さやいんげん にんじん	しょうが	しょうゆ さけ みりん		
			マリネサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう ワイン		
			レンズまめのスープ	じゃがいも	あぶら	レンズまめ ベーコン	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ	しょうゆ しお とりだし こしょう コンソメ		
9	金		ごはん	こめ						626 24.4	
			やきぎょうざ			ぎょうざ					
			じゃことコーンのナムル	さとう	ごまあぶら		しらすぼし	こまつな キャベツ コーン	しょうゆ		
			マーボーあつあげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	あつあげ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ さけ ちようせんづけのもと		
13	火		バーガーパン	パン						654 27.0	
			ハンバーグ	パンこ さとう		とりにく ぶたにく とうふ たまご	ひじき	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ソース		
			キャベツのカレーソテー		あぶら			キャベツ	しお カレーこ		
			ABCスープ	マカロニ	あぶら	ベーコン	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう とりだし コンソメ		
			あおりんごゼリー	あおりんごゼリー							
14	水		ごはん	こめ						604 23.6	
			ぶたにくのごまやき		ごま	ぶたにく		しょうが	しょうゆ みりん		
			やさしいため		あぶら		こまつな にんじん	キャベツ	しお こしょう		
			さつまじる	さつまいも (こんにゃく)		あつあげ みそ	ねぎ にんじん	たまねぎ	にぼし		
15	木		せわりパン	パン						635 25.3	
			ツナポテトやき	じゃがいも	マヨネーズ	ツナ	チーズ	パセリ	たまねぎ		しお こしょう
			フレンチサラダ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり		す しお こしょう
			うみのさちスープ			ベーコン あさり いか	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ		とりだし しょうゆ こしょう しお
			くりまめきなこ		くりまめきなこ						
16	金		げんりょうごはん	こめ						604 21.3	
			たけのこのつくねあげ		あぶら	すりみ とうふ たまご	ねぎ	たけのこ たまねぎ	さけ		
			はるさめサラダ	さとう はるさめ	ごまあぶら			キャベツ きゅうり コーン もやし きくらげ	す しょうゆ しお		
			さんさいうどん	うどん		とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ	さんさいミックス	しょうゆ みりん しお けずりぶし こんぶ		
17	土		ちゅうかどん(ごはん)	こめ						658 28.7	
			ちゅうかどん(ぐ)	かたくりこ	あぶら	ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	しお こしょう しょうゆ みりん ちゅうかだし		
			さつまいもとだいずのあげに	さつまいも さとう	あぶら ごま	だいず	かえり		しょうゆ みりん		
			もやしのあますあえ	さとう				にんじん	きゅうり もやし		しょうゆ す
20	火		クランベリーパンパン	クランベリーパンパン						649 33.1	
			さけのムニエル	こむぎこ	バター	さけ			しお こしょう		
			ブロッコリーのごまあえ	さとう	ごま		ブロッコリー にんじん	キャベツ	しょうゆ		
			カレーピーンズ	さとう じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく	にんじん	たまねぎ えだまめ	カレールウ		

日	曜	牛乳 無機質	こんだてめい 献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【黄】おもにエネルギーになる	【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		ちようかりよう 調味料		
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
21	水		えんどうごはん	こめ					グリーンピース	さけ しお	600 24.8
			とりにくのこうみやき		ごまあぶら ごま	とりにく		ねぎ	しょうが	しょうゆ みりん	
			きんぴらごぼう	さとう (こんにゃく)	あぶら ごま	ひらてん		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん さけ	
			すいとんじる	すいとん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ	しょうゆ さけ しお にぼし	
22	木		コッペパン	パン							650 24.6
			シュニツェル	こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく たまご				しお こしょう	
			じゃがいもの ウィーンふうサラダ	じゃがいも	オリーブあぶら			ブロッコリー	たまねぎ	す しお こしょう マスタード	
			パンプキンスープ		あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ とりだし しお こしょう	
23	金		ごはん	こめ							619 26.2
			さばのみそやき	さとう	ごま	さば みそ			しょうが	しょうゆ さけ	
			ごしきあえ	さとう				ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん コーン	しょうゆ	
			じゃがいものうまに	さとう じゃがいも (こんにゃく)	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	しょうゆ さけ みりん	
26	月		ごはん	こめ							648 28.6
			ちくわのチーズあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ たまご	チーズ				
			そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな	はくさい たくあん	しょうゆ	
			あつあげのみそいため	さとう	あぶら	とりにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ だけのこ キャベツ しょうが	しょうゆ さけ	
27	火		コッペパン	パン							604 27.5
			てづくりしゅうまい	さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいずミート こうやどうふ			ほししいたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
			パンサンスー	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			コーン きゅうり	しょうゆ す		
			わかめスープ	じゃがいも		ベーコン	わかめ	にら にんじん	たまねぎ	こしょう しょうゆ とりだし みりん	
28	水		ごはん	こめ							625 24.9
			かりかりがんも	こむぎこ コーンフレーク	あぶら	とりにく とうふ ツナ たまご		ねぎ	たまねぎ	しょうゆ しお	
			いそかあえ	さとう			のり	ほうれんそう	はくさい	しょうゆ	
			みそしる			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	にぼし	
29	木		コッペパン	パン							618 27.5
			わかどりのレモンあえ	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく			しょうが レモン	しょうゆ さけ	
			ピーかまもやしの さんしょくいため	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	もやし	しょうゆ	
			もずくスープ	かたくりこ		とうふ たまご	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	
30	金		カレーライス (ごはん)	こめ							647 22.7
			カレーライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ ソース しょうゆ	
			ようふうたまごやき		マヨネーズ	たまご ハム		パセリ	たまねぎ コーン	しお こしょう	
			ごぼうサラダ		ごまドレッシング			にんじん	ごぼう キャベツ		

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。



22日は西条市の友好都市であるオーストリア セーバーデン市の料理を取り入れています。

「こどもの日」ってどんな行事？

5月5日は、こどもの日（端午の節句）です。
こどもの日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする、中国から伝わった行事です。
行事や行事食には、それぞれ言われや意味があり、先人たちの思いが込められています。



「春が旬の食材」 ～ そら豆のお話 ～

そら豆は、マメ科ソラマメ属に分類されます。中央アジアから中近東地域が、原産地になります。空に向かって実るので「空豆」といい、初夏の味覚のひとつです。鮮度が落ちるので、さやから出したらすぐに調理しましょう。
★塩ゆでで食べるほかに、さやに入ったまま蒸し焼きにしたり、さやから出して薄皮を取り、天ぷらにしたりしても美味しいですよ。色々な食べ方で春を味わいましょう❀



栄養士から

皆さん、新学期が始まって約1ヶ月が過ぎましたが、新しいクラスには慣れましたか？
何となく体がしんどいなど、不調を感じたら我慢せずに先生やおうちの人に相談してみましょう。何かの病気のサインかも知れませんよ。
給食は好き嫌いなく食べられていますか？残さず食べてくれると、私も調理員さんもと嬉しうです。心も体も元気に過ごしましょう♪☺



今月の予定

