

# 5月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/ たんぱく質			1 590 25.8	2	3
主食 主菜 副菜	子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。 新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。		たけのこごはん まつかぜやき ゆかりあえ わかめスープ こどものひせりー/ぎゅうにゅう	玄岳遠足 お弁当を 持って来てください。	 憲法記念日
献立メモ	 早寝  早起き  朝ごはん		こどもの日 こどもの日は、1948年(昭和23年)に「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定されました。		
エネルギー/ たんぱく質	6	7 517 26.3	8 617 25.1	9 610 26.9	10
主食 主菜 副菜	振替休日	ちゅうかめん しょうゆスープ てづくりシューマイ バナナ ぎゅうにゅう	うめごはん あじフライ ごまあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん タコライスのご ゆでキャベツ ラビオリスープ キウイ/ぎゅうにゅう	玄岳遠足予備日 給食はありません。 お弁当を 持って来てください。
献立メモ		シューマイ シューマイやギョーザは日本でもおなじみのおかずですが、どちらも中国生まれの食べ物です。中国では軽くつまめる食事のことを「点心」といい、シューマイなども点心の一つです。	うめ 青梅には「シアン化合物」という天然毒素が含まれているため、そのまま食べるには適しません。梅干しや梅酒などへの加工・熟成により分解されているため、そうした加工・熟成をしてから食べるようにしましょう。	キウイ 今日の給食のキウイは、「ゴールドンキウイ」です。ゴールドンキウイは、日本人の舌に合うように作られたキウイです。ふつうのキウイよりも黄色い色をしていて、ビタミンCが多く、甘味が強い品種です。	
エネルギー/ たんぱく質	13 545 25.7	14 612 23.3	15 552 21.7	16 554 25.3	17 526 27.5
主食 主菜 副菜	えだまめごはん とりのからあげ やさいのおかかあえ たけのこのみそしる ぎゅうにゅう	キャロットライス さわらのマヨネーズやき ミネストローネ ニューサマーオレンジ ぎゅうにゅう	しょくパン/いちごジャム ポテトグラタン やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	ソフトめん カレーソース えだまめひじきサラダ ネーブル ぎゅうにゅう	ひじきごはん とりのしおこうじやき いそびたし たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう
献立メモ	たけのこ たけのこは漢字で「筍」と書きます。一句(10日間)で竹になることが由来と言われています。軟らかくておいしいたけのこが食べられるのは、土から出てきたわずかな期間です。竹になると煮ても食べられないくらい固い竹になります。	ニューサマーオレンジ ニューサマーオレンジは明るい黄色が特徴の柑橘類です。果肉は酸味があり、甘さが控えめでグレープフルーツやレモンに近い味わいです。果肉の表皮の白い部分もそのまま食べられます。	チーズ チーズは、牛ややぎの乳で作られる加工食品の代表です。歴史が古く種類も豊富で、世界で800種類以上あるといわれています。はるか1万年前も前に、すでにチーズらしきものがあったという説もあります。チーズの歴史は古代遺跡なみに古いのです。	えだまめ えだまめは、大豆の成熟途中の実です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いですが、枝豆にもたんぱく質やカルシウム、ビタミン、食物繊維などの栄養分がたくさん含まれています。	栄養の使い方 私たちは体温を36度くらいに保つために、眠っている間も常に体内でエネルギーを燃やしています。こうしたエネルギーは食べた物から得たエネルギーを使っています。食べ物から得たエネルギーより使ったエネルギーが少ないと、脂肪として体に蓄えられます。
エネルギー/ たんぱく質	20 592 28.1	21 526 21.7	22	23 602 23.8	24 525 22.4
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん さばのみそに おひたし けんちんじる ぎゅうにゅう	ねじりあげパン ポトフ ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	11:20下校 給食はありません	ゆかりごはん にくじゃがに キャベツのみそしる マスカットゼリー ぎゅうにゅう	キムタクごはん あつやきたまご おろしあえ はるさめスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	さば 魚に含まれている脂肪は、さまざまな健康維持効果があるといわれています。中でもDHAやEPAはその効果が大きいです。DHAは脳や神経の成長に必要な成分で、脳を活性化させると言われています。	あげパン 給食の人気メニューの「あげパン」。丹那小学校では、ねじりパンを使って作ります。パンを油でさっと揚げて、熱いうちにグラニュー糖をまぶして完成です。		じゃがいも スーパーなどで一年中見かけるじゃがいも。3月～5月に出荷されるじゃがいもを「新じゃが」といい、収穫後すぐに出荷しているため、通常のじゃがいもと比べて、皮が薄くやわらかく、みずみずしい食感が楽しめます。	キムタクごはん キムタクごはんは、キムチとたくあんの入ったごはんです。キムチ、たくあん、ベーコンなどの具を炒めて、炊いたご飯にまぜて作ります。少し辛いですが小学校で人気のメニューです。
エネルギー/ たんぱく質	27 632 20.8	28 529 20.3	29 505 26.2	30 697 31.5	31 566 24.1
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ハヤシルウ マセドアンサラダ あんにとんどうふ ぎゅうにゅう	しずおかおちゃごはん くろはんぺんフライ キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	まるがたパン ハンバーグ ゆでキャベツ ABCスープ ネーブル/ぎゅうにゅう	すめし とりそぼろ たまごそぼろ とんじる バナナ/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ブルコギ ワントンスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ	マセドアンサラダ 「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」という意味で、角切りにした野菜をドレッシングと和えたサラダを「マセドアンサラダ」と言います。きゅうりやとうもろこしを使った彩りのいいサラダです。	くろはんぺん 黒はんぺんは、鯖・鯛などをすり身にして茹でた物です。魚の身部分だけでなく、皮や骨を丸ごと練り込んでいるため、灰色をしています。今日はメニューはサクッとした食感おいしい「黒はんぺんフライ」です。	ハンバーガー 1940年、アメリカで万国博覧会が開かれた時、会場でハンバーグを手を持って気軽に食べられるよう、パンにはさんだものが登場しました。これがハンバーガーです。ハンバーガーは大人気になり、世界中に広まりました。	酢(す) 酢の酸味は唾液と胃酸の分泌をうながす効果があります。他にも、カルシウムの吸収を助けたり、食後の血糖値の上昇を抑えたりと、健康にうれしい効果がたくさんあります。	アセロラ アセロラには、レモンの約34倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは体にウイルスが入ることを防ぐ働きや、老化物質である活性酸素の働きを抑えて、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐはたらきも注目されています。

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

# 5月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
1	水	たけのごはん	こめ、むぎ、さとう	あぶら	とりにく、あぶらあげ		にんじん、さやえんどう	たけのこ	醤油、酒
		まつかぜやき	さとう、パンこ	あぶら、ごま	とりにく、とうふ、みそ、たまご	あおのり		たまねぎ	みりん、塩
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	ゆかり、醤油、酢
		わかめスープ				わかめ	にんじん	とうもろこし	醤油、酒
		こどものひざりー	さとう		ゼラチン、豆乳			メロン	
7	火	ちゅうかめん	めん						
		しょうゆスープ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく、なると		にんじん	もやし、にんにく、しょうが、たけのこ	チンタン、醤油、酒、中華スープ
		てづくりシューマイ	さとう、ワンタンのかわ かたくりこ	ごまぶら	ぶたにく、とうふ		はねぎ	たまねぎ、しょうが、とうもろこし	酒、塩、こしょう、醤油
		バナナ						バナナ	
8	水	うめごはん	こめ、むぎ	ごま				うめ	塩、酒
		あじフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	あじ				塩、中濃ソース
		ごまあえ	さとう	ごま			ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ		
9	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		タコライスのご		あぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、ウスターソース、醤油
		ゆでキャベツ				チーズ		キャベツ	ケチャップ、カレー粉
		ラビオリスープ	こむぎこ、パンこ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	塩、こしょう
		キウイ						キウイ	
13	月	えだまめごはん	こめ					えだまめ	塩、酒
		とりのからあげ	こむぎこ、かたくりこ	シューマイ	とりにく			にんにく、しょうが	醤油、酒
		やさいのおかかあえ			かつおぶし	のり	ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		たけのこのみそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	こまつな	たけのこ	
14	火	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ		とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう
		ミネストローネ		あぶら	ハム	チーズ	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、セロリ	塩、こしょう、マギーブイオン
		ニューサマーオレンジ						ニューサマーオレンジ	
15	水	しよくパン	パン						
		いちごジャム	さとう					いちご	
		ポテトグラタン	じゃがいも、こむぎこ	バター	とりにく	チーズ、ぎゅうにゅう		たまねぎ、グリーンピース	塩、こしょう
		やさいスープ					にんじん	もやし、キャベツ、しめじ	マギーブイオン、塩、こしょう、醤油
16	木	バナナ						バナナ	
		ソフトめん	めん						
		カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	カレー粉、塩、中濃ソース、醤油、ケール
		えだまめひじきサラダ	さとう	ごま	ハム	ひじき、チーズ	にんじん	えだまめ、もやし	醤油、酢、塩、こしょう
17	金	ネーブル						ネーブル	
		ひじきのごはん	こめ、むぎ、こんにゃく さとう	あぶら	とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん、ちんげんさい	しいたけ	醤油、酒、塩
		とりのしおこうじ		ごまあぶら	とりにく			しょうが	塩麹
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	酒
20	月	たまねぎのみそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのみそに	さとう		さば、みそ			しょうが	酒、みりん、醤油
		おひたし		ごま				もやし、きゅうり、とうもろこし	醤油
21	火	けんちんじる	じゃがいも	ごまあぶら	とうふ		こまつな、にんじん	しいたけ、ごぼう、だいこん	塩、醤油
		ねじりあげパン	パン、さとう	あぶら					
		ポトフ	じゃがいも		ぶたにく		にんじん、ちんげんさい	たまねぎ、キャベツ	マギーブイオン、塩、こしょう
		ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		バナナ、もも	
23	木	ゆかりごはん	こめ、むぎ						酒、ゆかり
		にくじゃがに	じゃがいも、しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	醤油、酒
		キャベツのみそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		マスカットゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		マスカット	白ワイン
24	金	キムタクごはん	こめ、むぎ、さとう	ごまあぶら	ぶたにく、ハム			キムチ、たくあん、ねぎ	醤油
		あつやきたまご	さとう、かたくりこ	あぶら	たまご				塩、みりん、醤油
		おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	醤油、酢、酒
		はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ		ハム、豆腐	わかめ	にんじん	しいたけ	醤油、塩、こしょう
27	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ハヤシルウ	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しめじ	赤ワイン、塩、こしょう、ハヤシルウ
		マセドアンサラダ	じゃがいも	あぶら				とうもろこし、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、酢
		あんにとんどうふ			ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん			杏仁霜
28	火	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						酒、緑茶、塩
		くろはんぺんフライ	こむぎこ、パンこ	あぶら	くろはんぺん				中濃ソース、塩、こしょう
		おかかあえ			かつおぶし		にんじん	キャベツ	醤油
		だいこんのみそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん	
29	水	まるがたパン	パン						
		ハンバーグ	パンこ、さとう	あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		ABCスープ	マカロニ		ハム		にんじん、こまうな	たまねぎ、セロリ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう
30	木	ネーブル						ネーブル	
		すめし	こめ、さとう						酢、塩
		とりそぼろ	さとう	あぶら	とり			しょうが	醤油
		たまごそぼろ	さとう	あぶら	たまご				塩
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん、ごぼう	酒
31	金	バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ブルコギ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん、にら	しょうが、にんにく、りんご、もやし	醤油、コチュジャン
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ				にんじん、ちんげんさい	もやし、えのき	酒、マギーブイオン、醤油、塩、こしょう
アセロラゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん			アセロラジュース		