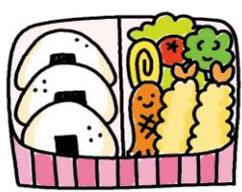
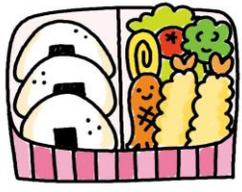


# 5月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

|                 | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |   |
|-----------------|---|--|---|---|--|---|
| エネルギー/<br>たんぱく質 |   |  |   | 1 673 27.8  | 2  |   |
| 主食<br>主菜<br>副菜  | <h2>お茶</h2> <p>～5月1日は八十八夜～</p>  <p>八十八夜とは立春から数えて八十八日目の日で、この日に新茶の茶摘みが行われ、この日に摘んだ新茶は上等とされ、また、この日にお茶を飲むと長生きできるともいわれています。</p> <p>お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。製法によって不発酵茶の緑茶、半発酵茶のウーロン茶、発酵茶の紅茶が作られます。静岡県は気候などの環境がお茶の栽培に適しており、古くから茶の名産地として知られています。</p> <p>給食では緑茶で米を炊いた「静岡お茶ごはん」が登場します。楽しみにしててください。</p> |  |   | <b>こどもの日献立</b><br>しずおかおちゃごはん<br>まつかぜやき<br>ゆかりあえ<br>すましじる<br>かしわもち/ぎゅうにゅう  | 玄岳遠足<br><br>お弁当を<br>持って来てください。   |   |
|                 |   |  |   | 献立メモ  | 端午の節句<br>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。                                  |                        |
| エネルギー/<br>たんぱく質 | 5   | 6  | 7 569 24.1  | 8 612 29.1  | 9  |   |
| 主食<br>主菜<br>副菜  |  <h2>こどもの日</h2>   | <h2>振替休日</h2>  | むぎいりごはん<br>タコライスのご<br>ゆでキャベツ<br>ラビオリスープ<br>パナナ/ぎゅうにゅう   | えだまめごはん<br>さばのたつたあげ<br>ごまあえ<br>みそじる<br>ぎゅうにゅう   | 玄岳遠足予備日<br>給食はありません。<br><br>お弁当を<br>持って来てください。   |   |
|                 |   | 献立メモ   |   | <b>タコライス</b><br>タコライスはタコの具材をご飯に乗せた料理です。名前もタコスとライスを併せてタコライスとなりました。タコライスはチリパウダーのピリッとした味が特徴です。給食ではカレー粉で味を付けました。                        | <b>えだまめ</b><br>えだまめは、大豆の若さを収穫したもので、正式には「未成熟大豆」とも呼ばれています。未熟な大豆を食べるのは日本特有の食文化ですが、最近は欧米などでも親しまれています。                  |                       |
| エネルギー/<br>たんぱく質 | 12 598 22.9   | 13 530 21.6  | 14 523 26.9   | 15 573 28.9   | 16 666 31.1  |   |
| 主食<br>主菜<br>副菜  | キャロットライス<br>さわらのマヨネーズやき<br>ミネストローネスープ<br>ゴールデンキウイ<br>ぎゅうにゅう   | こくとういりしよくパン<br>ポテトグラタン<br>やさいスープ<br>パナナ<br>ぎゅうにゅう  | むぎいりごはん<br>とりのさっぱりやき<br>いそびたし<br>みそじる<br>ぎゅうにゅう   | うどん<br>カレーうどん<br>ちくわのいそべあげ<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう  | すめし<br>とりそぼろ<br>たまごそぼろ<br>とんじる<br>ぎゅうにゅう   |   |
|                 | 献立メモ  | <b>キウイ</b><br>今日の給食のキウイは、「ゴールデンキウイ」です。ゴールデンキウイは、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、甘味強い品種です。                | <b>砂糖(さとう)</b><br>砂糖は、6～7世紀ごろには、インドで作られていたと言われていました。砂糖は吸収の早いエネルギー源ですが、栄養価値だけでなく、甘味という「おいしさ」が体や心に潤いを与える食べ物ですね。                 | <b>砂糖の役割①</b><br>砂糖には甘味だけではなく、様々な役割があります。砂糖の濃度が高いところでは微生物が生きていけないので、砂糖をたくさん使った食べ物は保存食になります。砂糖漬けやきんとんなどがあります。                        | <b>砂糖の役割②</b><br>砂糖は、水とくっつきやすく、食べ物の水分を保つ働きがあります。砂糖は、水によく溶け、その水溶液が食べ物の中にしみ込むので、食べ物の水分が保たれ、固くなりにくくなります。酢飯やパンなどがあります。 | <b>酢飯(すめし)</b><br>酢飯とは、酢・塩・砂糖などを合わせた寿司酢で味付けをしたごはんのことです。作り方は寿司酢で味を付けるだけの簡単なものですが、作る人によって味・香り・食感などに違いがあります。 |
| エネルギー/<br>たんぱく質 | 19 513 21.7   | 20 527 26.4  | 21 563 25   | 22 609 19.3   | 23 581 27  |   |
| 主食<br>主菜<br>副菜  | たけのごはん<br>あつやきたまご<br>おろしあえ<br>みそじる<br>ぎゅうにゅう  | ちゅうかめん<br>しょうゆスープ<br>てづくりシウマイ<br>パナナ<br>ぎゅうにゅう   | キムタクごはん<br>ししゃもフライ<br>やさいとしおこんぶあえ<br>わかめスープ<br>ぎゅうにゅう   | むぎいりごはん<br>ハヤシルウ<br>マセドアンサラダ<br>アセロラゼリー<br>ぎゅうにゅう   | むぎいりごはん<br>ちぐさやき<br>おひたし<br>みそじる<br>ぎゅうにゅう   |   |
|                 | 献立メモ  | <b>たけのこ</b><br>たけのこは漢字で「筍」と書きます。旬(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。 | <b>丹那小の食材</b><br>丹那小では、丹那小で育てた食べ物を給食に使用しています。今日のしょうゆスープとシウマイに丹那小のニラを使用しました。朝収穫した新鮮なニラを使用します。楽しみにしててください。                      | <b>キムタクごはん</b><br>丹那小学校で人気の「キムタクごはん」。キムタクごはんは、キムチとたくあん、炊き込みご飯です。「キムチ」の「キム」、「たくあん」の「たく」を組み合わせて名前を付けました。ピリ辛でたくあんのシャキッとした食感が人気のメニューです。 | <b>マセドアンサラダ</b><br>マセドアンサラダは、フランス料理の一つで、野菜を角切りにしてドレッシングで和えたサラダです。「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」や「角切り」を意味します。               | <b>ちぐさやき</b><br>千草焼き(ちぐさやき)とは、ひき肉・玉葱・にんじんなどを炒めた具の入った厚焼き玉子です。千草とは、「いろいろな草」という意味で、いろいろな具が入っている様子を表す名前です。    |
| エネルギー/<br>たんぱく質 | 26 565 24   | 27 571 25.6  | 28  | 29 641 25.1   | 30 510 26  |   |
| 主食<br>主菜<br>副菜  | むぎいりごはん<br>プルコギ<br>ワンタンスープ<br>パナナ<br>ぎゅうにゅう   | ゆかりごはん<br>あじフライ<br>やさいのおかかあえ<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう   | <h2>11:20下校</h2> <h3>給食はありません</h3>  |   | むぎいりごはん<br>じゃがいもそぼろに<br>みそじる<br>あんにんとうふ<br>ぎゅうにゅう  | セルフハンバーガー<br>ハンバーグ<br>ゆでキャベツ<br>ABCスープ<br>りんごゼリー/ぎゅうにゅう   |
|                 | 献立メモ  | <b>プルコギ</b><br>プルコギは、韓国料理です。韓国語で、「プル」は「火」、「コギ」は「肉」を意味します。肉を野菜とともにタレに漬け込んで焼いた料理です。  | <b>鱈(あじ)</b><br>あじは、日本全国に生息しています。静岡県の駿河湾のあじの旬は4月で、九州が3月、千葉県房総沖5月と地域によって旬が違います。あじは、回遊している、していない、暖かい海を好む、好まない、その生き方によって味が異なります。 |   |  | <b>じゃがいも</b><br>じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが多く含まれる食べ物です。国内で生産されるじゃがいもの利用方法は、料理用、でんぷん用、ポテトチップスなどの加工用、種芋用、飼料用など様々です。  |

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      | 木           | しずおかおちゃごはん  | こめ、むぎ        |        |                 |        |               |                   | 酒、煎茶、塩                       |  |
|        |             | まつかぜやき      | さとう、パンこ      | ごま、あぶら | 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              | 醤油、酢、ゆかり                     |  |
|        |             | すましじる       |              |        | とうふ、あぶらあげ       |        | にんじん、ちんげんさい   | たけのこ              | 醤油、塩                         |  |
|        |             | かしわもち       | さとう、じょうしんこ   |        | あずき             |        |               |                   | 塩                            |  |
| 7      | 水           | むぎいりごはん     | こめ、むぎ        |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | タコライスのご     |              | あぶら    | だいたく、ぶたにく       |        | にんじん          | たまねぎ、にんにく         | ケチャップ、塩、こしょう、ウスターソース、醤油、カレー粉 |  |
|        |             | ゆでキャベツ      |              |        |                 |        |               | キャベツ              |                              |  |
|        |             | ラビオリスープ     | こむぎこ、パンこ     | あぶら    | ぶたにく            |        | にんじん          | たまねぎ、とうもろこし、キャベツ  | マギーブイオン、塩、こしょう               |  |
| 8      | 木           | バナナ         |              |        |                 |        |               | バナナ               |                              |  |
|        |             | えだまめごはん     | こめ、むぎ        |        |                 |        |               | えだまめ              | 塩、酒                          |  |
|        |             | さばのたつたあげ    | かたくりこ、こむぎこ   |        | さば              |        |               | しょうが              | 醤油、みりん、塩、こしょう                |  |
|        |             | ごまあえ        | さとう          | ごま     |                 |        | ちんげんさい、にんじん   | もやし               | 醤油                           |  |
|        |             | みそしる        | じゃがいも        |        | とうふ、あぶらあげ、みそ    |        | はねぎ           |                   |                              |  |
| 12     | 月           | 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    | パセリ           | とうもろこし、たまねぎ       | 塩、こしょう                       |  |
|        |             | ミネストローネ     | マカロニ         |        | ハム、だいたく         | チーズ    | にんじん、トマト、こまつな | たまねぎ、セロリ          | マギーブイオン、塩、こしょう               |  |
|        |             | ゴールデンキウイ    |              |        |                 |        |               | キウイ               |                              |  |
| 13     | 火           | こくとういりしょくパン | パン、こくとう      |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | ポテトグラタン     | じゃがいも、こむぎこ   | あぶら    | とりにく            |        | ぎゅうにゅう、チーズ    | たまねぎ、グリーンピース      | 塩、こしょう、マギーブイオン               |  |
|        |             | やさいスープ      |              |        |                 |        | にんじん          | もやし、キャベツ、しめじ      | 醤油、マギーブイオン、塩、こしょう            |  |
| 14     | 水           | バナナ         |              |        |                 |        |               | バナナ               |                              |  |
|        |             | むぎいりごはん     | こめ、むぎ        |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | とりのさっぱりやき   | さとう          |        | とりにく            |        |               |                   | 醤油、酢                         |  |
| 15     | 木           | 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                            |  |
|        |             | みそしる        |              |        | とうふ、あぶらあげ、みそ    |        | にんじん、はねぎ      | たけのこ              |                              |  |
|        |             | うどん         | うどん          |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | カレーうどん      | さとう、かたくりこ    | あぶら    | とりにく、あぶらあげ      |        | ほうれんそう        | たまねぎ、しいたけ、ねぎ      | カレールウ、塩                      |  |
|        |             | ちくわのいそべあげ   | こむぎこ         | あぶら    | たまご、ちくわ         | のり     |               |                   |                              |  |
| 16     | 金           | オレンジ        |              |        |                 |        |               | オレンジ              |                              |  |
|        |             | すめし         | こめ、さとう       |        |                 |        |               |                   | 酢、塩                          |  |
|        |             | とりそばろ       | さとう          | あぶら    | とりにく            |        |               | しょうが              | 醤油                           |  |
|        |             | たまごそばろ      | さとう          | あぶら    | たまご             |        |               |                   |                              |  |
| 19     | 月           | とんじる        | じゃがいも        |        | とりにく、みそ、あぶらあげ   |        | にんじん、ちんげんさい   | ごぼう、だいこん          | 酒                            |  |
|        |             | たけのこごはん     | こめ、むぎ、さとう    | あぶら    | とりにく、あぶらあげ      |        | さやえんどう、にんじん   | たけのこ              | 醤油、酒                         |  |
|        |             | あつやきたまご     | さとう          |        | たまご、とりにく        |        |               | しょうが              | 醤油、みりん                       |  |
|        |             | おろしあえ       |              |        |                 |        | にんじん、こまつな     | だいこん              | 酒、醤油、酢                       |  |
|        |             | みそしる        | ふ            |        | みそ、あぶらあげ        | わかめ    |               | キャベツ              |                              |  |
| 20     | 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、にら       | もやし、にんにく、しょうが、メンマ | チンタン、醤油、みりん、中華スープ            |  |
|        |             | てづくりシウマイ    | シウマイのかわ、さとう  |        | とうふ、とりにく        |        | にら            | たまねぎ、とうもろこし       | 醤油、塩、こしょう、酒                  |  |
|        |             | バナナ         |              |        |                 |        |               | バナナ               |                              |  |
| 21     | 水           | キムタクごはん     | こめ、むぎ、さとう    | ごまあぶら  | とりにく、ハム         |        | にんじん          | キムチ、たくあん、ねぎ       | 醤油                           |  |
|        |             | ししゃもフライ     | パンこ、こむぎこ     |        | ししゃも            |        |               |                   | 中濃ソース                        |  |
|        |             | やさいとこんぶあえ   |              |        |                 | こんぶ    | ほうれんそう、にんじん   | キャベツ              | 塩、醤油                         |  |
|        |             | わかめスープ      |              |        | とうふ             | わかめ    | にんじん          | とうもろこし            | 酒、塩、醤油                       |  |
| 22     | 木           | 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、ぶなしめじ        | 赤ワイン、塩、こしょう、マギーブイオン          |  |
|        |             | マセドアンサラダ    | じゃがいも、さとう    | あぶら    |                 |        |               | キャベツ、とうもろこし、きゅうり  | ハヤシルウ、デミグラスソース、ケチャップ、醤油      |  |
|        |             | アセロラゼリー     | アセロラジュース、さとう |        | ゼラチン            | かんてん   |               |                   | 塩、こしょう、酢                     |  |
| 23     | 金           | むぎいりごはん     | こめ、むぎ        |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | ちぐさやき       |              | ごまあぶら  | とりにく、たまご        | ひじき    | にんじん、はねぎ      | たけのこ、しいたけ         | 酒、みりん、醤油、塩                   |  |
|        |             | おひたし        |              | ごま     |                 |        |               | もやし、きゅうり、とうもろこし   | 醤油                           |  |
| 26     | 月           | みそしる        |              |        | とうふ、あぶらあげ、みそ    |        | ちんげんさい        | だいこん              |                              |  |
|        |             | 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            |        | にら、にんじん       | しょうが、にんにく、りんご     | コチュジャン、醤油                    |  |
|        |             | ワンタンスープ     |              | ごま     |                 |        |               | ぶなしめじ、もやし、たまねぎ    |                              |  |
| 27     | 火           | バナナ         |              |        |                 |        |               | バナナ               |                              |  |
|        |             | ゆかりごはん      | こめ、むぎ        |        |                 |        |               |                   | ゆかり                          |  |
|        |             | あじフライ       | パンこ          | あぶら    | あじ              |        |               |                   | 中濃ソース、塩                      |  |
|        |             | やさいのおかあえ    | かたくりこ        | あぶら    | かつおぶし           |        | にんじん、ちんげんさい   | もやし               | 醤油                           |  |
| 28     | 木           | かきたまじる      | かたくりこ        | あぶら    | たまご、とりにく        |        | にんじん          | しいたけ、キャベツ         | 塩、こしょう、醤油                    |  |
|        |             | むぎいりごはん     | こめ、むぎ        |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | じゃがいものそばろに  | じゃがいも、かたくりこ  | あぶら    | とりにく            |        | さやえんどう、にんじん   | たまねぎ              | 醤油、酒、みりん                     |  |
|        |             | みそしる        |              |        | とうふ、あぶらあげ、みそ    |        | こまつな          | たまねぎ              |                              |  |
| 30     | 金           | あんにととうふ     | さとう          |        | ゼラチン、ぎゅうにゅう     | かんてん   |               |                   | 杏仁そう                         |  |
|        |             | セルフハンバーガー   | パン           |        |                 |        |               |                   |                              |  |
|        |             | ハンバーグ       | さとう、パンこ      | あぶら    | ぶたにく、とうふ、たまご    | ぎゅうにゅう | にんじん、トマト      | たまねぎ              | 赤ワイン、中濃ソース、ケチャップ、塩           |  |
|        |             | ゆでキャベツ      |              |        |                 |        |               | キャベツ              |                              |  |
|        |             | ABCスープ      | マカロニ         |        | ハム              |        | にんじん          | たまねぎ、とうもろこし       | マギーブイオン、塩、こしょう               |  |
| りんごゼリー | りんごジュース、さとう |             | ゼラチン         | かんてん   |                 |        |               |                   |                              |  |



## 早寝・早起き・朝ご飯！

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

