

5月 献立予定表

日曜	献立名		熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)
1 (金)	こどもの日献立 〔 ちらし寿司・若竹汁・牛乳 ささかまの香味揚げ・柏餅 〕		米 砂糖 油 ごま 小麦粉 柏餅	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵のり かまぼこ 豆腐 わかめ	人参 かんぴょう 干しいたけ 絹さや 筍 ほうれん草	667 25.1g
7 (木)	そぼろ丼	牛乳 具たくさんみそ汁 カラマンダリン	米 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 加工大豆 卵 油揚げ 味噌	人参 グリンピース しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにやく カラマンダリン	606 25.4g
8 (金)	メロンパン	// 和風きのこスパゲティ 大豆入りごまサラダ	パン スパゲティ 油 バター ごま ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 エビ 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし 小松菜	656 29.5g
12 (火)	コッペパン スライス	// ソース焼きそば ポイルウインナー りんごゼリーポンチ	パン 中華麺 油	牛乳 豚肉 青のり ウインナー	人参 もやし キャベツ みかん パイン 黄桃 りんごゼリー	602 23.4g
13 (水)	ごはん	// 鯖の味噌だれ 千切り野菜のすまし汁 おひたし	米 でんぶん 油 砂糖	牛乳 サバ 味噌 豚肉 昆布	しょうが 切り干し大根 人参 筍 水菜 干しいたけ キャベツ 小松菜 もやし	601 26.1g
14 (木)	ココア 揚げパン	// 五目スープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 でんぶん	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ヨーグルト	人参 筍 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ チンゲン菜	597 23.3g
15 (金)	ごはん	// 和風ハンバーグ こんにやくのおかか煮	米 砂糖 でんぶん 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ おかか節	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのきたけ グリンピース こんにやく いんげん	583 26.3g
18 (月)	カレーライス	// 切り干し大根のサラダ 型抜きチーズ	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 もやし コーン	690 24.6g
19 (火)	こぎつねうどん	// 狭山茶蒸しパン ジュシーフルーツ	うどん 砂糖 油 蒸しパンミックス	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ジュシーフルーツ	655 23.6g
20 (水)	わかめごはん	// 鯡のカレー風味揚げ 肉じゃが	米 でんぶん 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 アジ 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 こんにやく グリンピース	624 29.4g
21 (木)	フラワーロール	// 鶏肉のトマト煮 ペンのソテー コーンサラダ	パン 油 ペンネ 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ 小松菜 キャベツ もやし コーン	627 29.2g
22 (金)	ポテトピラフ	// スパイシーチキン ABCパスタスープ	米 じゃが芋 油 バター でんぶん マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ コーン パセリ にんにく セロリ キャベツ	629 25.0g
25 (月)	ごはん	// ジャー جان豆腐 春雨サラダ	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ グリンピース キャベツ チンゲン菜 大豆もやし	607 25.8g
26 (火)	塩ラーメン	// 大根春巻き 冷凍みかん	中華麺 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 春巻きの皮	牛乳 豚肉 なると 味噌	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 切り干し大根 にんにく みかん	604 24.6g
27 (水)	ツイストパン	// マカロニのクリーム煮 アスパラガスのサラダ	パン 油 バター 小麦粉 生クリーム マカロニドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ アスパラガス キャベツ もやし コーン	637 23.6g
28 (木)	ごはん	// 鮭の照り焼き 鶏肉とごぼうのさっぱり煮 ジュシーフルーツ	米 でんぶん 油 砂糖	牛乳 鮭 鶏肉	しょうが ごぼう こんにやく 人参 玉ねぎ いんげん ジュシーフルーツ	616 28.7g
29 (金)	子どもパン スライス	// チキンカツ キャベツのソテー じゃが芋とベーコンのスープ	パン 小麦粉 油 パン粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	591 25.8g

☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の旬の食材



- ◇新玉ねぎ・新ごぼう・アスパラガス・絹さや・アジ・ジュシーフルーツ◇ などが登場します。
- ◇新茶の季節です！狭山茶もパウダー◇ で登場します。

メニュー紹介



- 1(金)『こどもの日献立』…一足早いこどもの日のメニューです。お祝いに付き物の“ちらし寿司”、今年の新筍と新わかめを使った“若竹汁”、“ささかまの香味揚げ”、端午の節句には欠かせない“柏餅”の献立です。“柏餅”を端午の節句に食べるのは、餅を包んでいる“柏”の葉が新しい葉が出ないと、古い葉が落ちないことから、「代々家が受け継がれる」と、縁起を担いだものです。お餅に柏の葉の香りが移っています。葉っぱは食べられないので気を付けてくださいね。
- 19(火)『こぎつねうどん』…いつもより、少し大きめに切った油揚げをうどん汁にたっぷり入れます。“きつねうどん”の油揚げよりは、小さいので“こぎつねうどん”です。ちょっぴり甘めのうどん汁です。
ちなみに、油揚げがきつねの好物なので油揚げを使った、うどんやソバを“きつねうどん”“きつねソバ”と呼ぶようになったそうです。きつねは昔から神様のお使いといわれ、農民たちの信仰の対象にもなっていたので、“油揚げ”がお供えされることも多かったのでしょうか。
- 19(火)『ジューシーフルーツ』…正式名称は“河内晩柑(かわちばんかん)”文旦の血を引く偶発実生のみかんです。夏に花をつけ、木に実ったまま冬を越し春から初夏に収穫します。収穫時期によって風味が異なります。また、産地によって名前が違い、熊本県ではジューシーフルーツ、ジューシーオレンジ。鹿児島県ではサウスオレンジ。愛媛県では、美生柑、宇和ゴールド、愛南ゴールドなどと名付けられています。苦みもなく、さわやかな甘さと酸味が特徴のみかんです。春はいろいろな“みかん類”が出回ります。食べ比べてみるのも良いですね。28日(木)にも使います。

狭山茶

特産の“狭山茶”を地元のお茶屋さんにお問い合わせしてパウダーにしてもらいます。狭山茶パウダーを使った『狭山茶蒸しパン』を作ります。

- 19(火)『狭山茶蒸しパン』…蒸しパンの生地に狭山茶パウダーを合わせます。チョコチップを加えて蒸しあげます。ほんのりほろ苦いお茶の香りのほわほわ蒸しパンに、とろけたチョコチップがタップリ！楽しんで食べてください。



風薫る5月、さわやかな季節になりました。

元気に学校生活を送るためには「早寝、早起き、朝ごはん！」
きちんと朝食をとり、元気に過ごしましょう。



朝食は1日を元気に過ごすための栄養源。
朝食を食べることによって、体温が上昇し
血流がよくなるため、体が目覚めます。
有意義な1日にするためにもしっかりと補給しましょう！
特に、
。。。脳栄養になる“炭水化物”を忘れずに!!。。。

お知らせ



連続して長期に給食を欠食する場合は、担任の先生にお申し出いただくと給食を止めることができます。お申し出の翌日から6給食日以降止められます。まずは、ご相談ください。
例) 祝祭日のない月曜日にお申し出いただくと、翌週火曜日からは給食が止まります。