

5月 給食献立予定表

海南市立加茂川小学校・幼稚園

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロ リー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
2 (月)	❀ えんそく ❀					
3 (火)	けんぼうきねんび で がっこうは やすみ です					
4 (水)	みどりのひ で がっこうは やすみ です					
5 (木)	こどものひ で がっこうは やすみ です					
6 (金)	ごはん 牛乳 こしねじる ひじきまめ	こめ あぶら さといも	牛乳 とりにく とうふ ちくわ あげ だいず ひじき みそ	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ いんげん	こしねじるは、「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」を使った群馬県の郷土料理です。	671
9 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが ごまあえ	こめ じゃがいも あぶら すりごま	牛乳 ぶたにく	にんじん こんにやく いんげん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	じゃがいもにはミカンと同じくらいのビタミンCが含まれています。じゃがいものビタミンCは加熱してもくずれにくいそうです	653
10 (火)	パン 牛乳 にくだんごスープに ツナポテサラダ	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング はるさめ	牛乳 にくだんご ツナ	もやし にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ えだまめ	ツナは日本語ではマグロのことで頭の動きを良くする(DNA)などが含まれています。	677
11 (水)	ごはん 牛乳 クロquette そえやさい みそしる	こめ クロquette あぶら	牛乳 あげ とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ	クロquetteはフランス語でクロquetteとよばれていました。クロquetteとはカリカリしたものという意味だそうです。	665
12 (木)	パン 牛乳 とりにくのクリームに イタリアンサラダ	パン マカロニ じゃがいも シチュールウ あぶら オリーブオイル	牛乳 とりにく ささみフレーク	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ コーン	鶏肉は豚肉や牛肉と比べると脂肪の少ないあっさりとした味のお肉です。体を作るタンパク質が多く含まれています。	684
13 (金)	チャンポンふうあんかけどん 牛乳 ほうれんそうとチーズのサラダ	こめ ごまあぶら かたくり ドレッシング	牛乳 ぶたにく ちくわ チーズ	もやし にんじん キャベツ しめじ しょうが ごぼう ほうれんそう コーン	チャンポンには様々なものを入れて混ぜるという意味があります。長崎県の郷土料理です。	672
16 (月)	ごはん 牛乳 いわしのうめに しおこんぶあえ みそしる	こめ	牛乳 いわしうめに しおこんぶ あげ とうふ みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	鰯には骨を丈夫にするカルシウムやビタミンがたくさん含まれています。小さい魚ですが皆さんを元気にする栄養はたっぷりあります	634
17 (火)	パン 牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ	パン ごまあぶら かたくり はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ はっちょうみそ いとかまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	マーボー豆腐は豆腐と豚ひきにくを炒めて唐辛子のみそで味付けした料理です	645
18 (水)	わかたけどん 牛乳 はるさめバンバンジー	こめ はるさめ かたくり	牛乳 あつあげ いとかまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ コーン	春の味覚といえば竹の子ですね。竹の子は1日に70センチも伸びるといわれ一気に成長します	654
19 (木)	パン 牛乳 和風スパゲッティ オレンジポンチ	パン スパゲッティ あぶら	牛乳 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほししいたけ ねぎ ももかん みかんかん ばいんかん オレンジジュース	スパゲッティはイタリアの麺です。日本でもとれる小麦粉と違って、かたいデュラム小麦という小麦を使って作ります	667
20 (金)	ゆかりごはん 牛乳 かんとうに かわりおひたし	こめ	牛乳 とりにく こなかつお ちくわ ひらてん あつあげ ひじき	ゆかりこ だいこん にんじん こんにやく キャベツ ほうれんそう	平天や竹輪などは魚をすりつぶして作ります。煮物に入れると魚の出汁が出て味に深みが出ます。	643

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
23 (月)	ごはん 牛乳 もつなべふうに ピリからこんにやく	こめ ごまあぶら ごま ねりごま	牛乳 ぶたにく	もやし キャベツ にんじん ニラ ねぎ ほししいたけ こんにやく	もつ煮込みは九州福岡 県の郷土料理です。お 肉と一緒に野菜を食べ られるバランスのとれた 料理です。	634
24 (火)	パン 牛乳 マグロメンチカツ ポイルキャベツ コンソメスープ	パン あぶら	牛乳 マグロメンチカツ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	今日は和歌山で水揚げ されたマグロをつかった メンチカツです。マグロ には頭の働きをよくする (DHA)がたくさん含まれ ています。	584
25 (水)	セルフキムチチャーハン 牛乳 わかめスープ	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ いとかもほこ	ピーマン にんじん たまねぎ はくさいキムチ えのき ねぎ	キムチには唐辛子が欠 かせません唐辛子には 食欲をアップさせたり食 べ物の消化をよくしてく れる働きがあります	629
26 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ こまつなサラダ	パン あぶら ケチャップ オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん パセリ ニンニク トマト こまつな キャベツ	ポークビーンズはアメリ カの家庭料理です。アメリ カでは白いんげん豆を 使うことが多いそうです	697
27 (金)	ごはん 牛乳 とんこつに とうふのとろとろスープ	こめ あぶら かたくりこ	牛乳 ぶたにく とうふ やきいた あつあげ	にんにく こんにやく だいこん にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ	豚骨煮は鹿児島県の郷 土料理です。薩摩武士 が好んで作ったといわれ 300年の歴史がある豪 快な郷土料理です。	688
29 (日)	ナン 牛乳 カレー こんにやくサラダ	ナン じゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりさきみ だいず	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく こんにやく こまつな も やし	こんにやくが日本に渡来 してきたのは縄文時代 で、はじめは薬として用 いられていたそうです	622
30 (月)	にちようさんかんの ふりかえで がっこうは やすみ です					
31 (火)	パン 牛乳 にこみハンバーグ コンソメスープ	パン かたくりこ ケチャップ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ コーン パセリ	ハンバーグは硬くて食べ にくい肉をたべやすくす るために作られました	628

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

黄色のたべもの大集合

こんだてひょうきいろ
献立表の「黄色」グループの食べ物の特集です。どんな働きがあるかな？

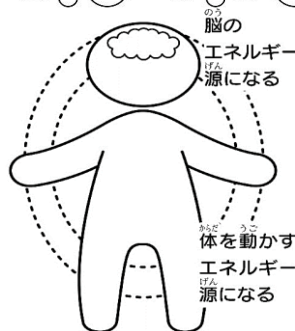


脳や体のエ
ネルギーにな
るよ。学校に
行く前に食べ
たいね。

できていますか？ 基本の手洗い



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



きゆうしよくまえ
給食の前には
せっけんをつか
石鹸を使って正しい順
序で手を洗いましょう。
また、手洗いの後は清潔
なハンカチやタオルで拭
きましょう。

