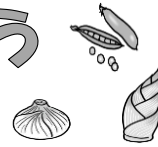


令和5年度

# 5月 こんだてよていひょう



給食目標：じょうずなはいぜんをしよう



旭小学校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわるごことがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		こんだてのメッセージ		
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
1 月	ごはん	こめ				537	25.7	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 5月の給食目標について *		
	しろみぎかなのガーリックオイルやき	オリーブオイル	しろみぎかな	にんにく	しょう油 こしょう ワイン	5月の給食目標は「上手なはいぜんをしよう」です。つぎ分けるときは、多すぎたり少なすぎたりしないように、残りの量をみながら上手につきわけましょう。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング	ハム	ほうれんそう キャベツ もやし	しょう油			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けずらふし 煮干し 削り節			
2 火	おべんとうの日 きゅうしょくはありません							
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>3日(水) けんぽうきねんび</p> <p>4日(木) みどりのひ</p> <p>5日(金) こどものひ</p> </div> </div>								
8 月	たけのこごはん	こめ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ	たけのこ こんにやく にんじん えだまめ	しょう油 みりん しょうゆ	614	24.7	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *		
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ		カレー粉 しょう油	給食には毎日、牛乳があります。理由は、みなさんの成長に大切なカルシウムがたくさん入っているからです。まず牛乳を一口飲んでから、おかずやご飯を食べましょう。		
	とうふのみそしる		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ えのき	にぼし けずらふし 煮干し 削り節			
9 火	ごはん	こめ				594	24.8	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こんぶ *		
	とりのねぎしおやき	ごま オリーブオイル	とりにく	たまねぎ ねぎ	しょう油 しょう油 トマトソース	こんぶは「かいそう」の仲間です。かいそうの仲間には、こんぶのほか「わかめ」「のり」「ひじき」などがあります。		
	ごまこんぶあえ	ごま さとう	こんぶ	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょう油 みりん しょうゆ			
とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こんぶ けずらふし 煮干し しょう油				
10 水	ごはん	こめ				616	27.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *		
	とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		しょう油 しょう油	五目煮に入っている大豆は「畑の肉」と言われ、肉や魚と同じ体を作る「赤の食べ物」の仲間です。赤の食べ物は、血や肉、骨をつくるもとになります。		
	ごもくに キャベツのみそしる	さとう あぶら	とりにく ひじき こんぶ だいず	ほししいたけ いんげん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん しょう油			
11 木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				573	21.4	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* スパゲティナポリタン *		
	スパゲティ ナポリタン	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ ワイン しょう油	イタリアに「ナポリ地方」がありますが、「スパゲティナポリタン」は、日本でうまれた料理です。スパゲティを玉ねぎやにんじん、ピーマンといっしょに炒め、ケチャップで味つけて作ります。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん もやし コーン ほうれんそう	しょう油			
12 金	ごはん	こめ				578	22.8	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぎょうざ *		
	やきぎょうざ	かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ はくさい たまねぎ しょうが にんにく	しょう油 しょうゆ	ぎょうざは、中国の料理です。日本では今日の献立のように焼きぎょうざを食べることが多いですが、中国では「氷ぎょうざ」と言ってゆでたぎょうざを食べることが多いそうです。		
	パンパンジー ビーフンスープ	ごま ドレッシング ビーフン あぶら	とりささみ ぶたにく	もやし こまつな きゅうり コーン きくらげ たまねぎ たけのこ ねぎ	しょう油 ガラスープ しょう油 しょう油			
15 月	ごはん	こめ				596	23.1	272
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモンに *		
	とりのレモンに もやしのいためもの わかたけじる	かたくりこ さとう あぶら あぶら	とりにく ベーコン	レモン もやし キャベツ にんじん こまつな	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	とりのレモン煮は、とりにくを片栗粉でまぶして油で揚げ、レモン汁とさとう、しょうゆ、みりんを合わせたタレをかけて作ります。		
	わかつけ	とうふ わかめ	とうふ わかめ	たけのこ たまねぎ えのき	昆布 削り節 しょう油			
16 火	ミートボールカレー	こめ じゃがいも パンこ かたくりこ カレールウ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース	しょう油 しょう油 ソース ワイン こしょう カレー粉 ケチャップ	636	19.4	302
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごぼう *		
	ごぼうサラダ	ごま さとう ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん キャベツ きりぼだいこん コーン	しょうゆ みりん しょう油	ごぼうには、おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。しっかりとむくことで、体の中に入りやすくなりますので、よく噛んで食べましょう。		

	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
17 水	ごはん	こめ				582	24.2	359
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* いわし *		
	いわしのうめに	さとう かたくりこ	いわし	しそ	しょうゆ みりん 塩 梅肉	今日のいわしは、骨まで柔らかく煮ているので残すところがありません。魚の骨には、カルシウムがたくさん含まれていますので、今日のいわしは骨まで食べてみましょう。		
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かにふうみかまぼこ かつおぶし	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり	しょうゆ みりん 塩			
18 木	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし けずり 煮干し 削り節			
	ごはん	こめ				567	23.3	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 筑前煮 *		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく ごおどろふ	こんにゃく れんこん ごぼう にんじん	塩 しょうゆ みりん	筑前煮は、佐賀県や福岡県に伝わる郷土料理です。お祭りやお祝いなど、人が集まる時に食べられます。鶏肉やごぼうなどの材料を油で炒めた後、煮込めが特徴です。		
19 金	キャベツのいそあえ	さとう	のり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	コッペパン	コッペパン				590	23.3	402
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 手を洗おう *		
	キャベツのミンチカツ	パンこ かたくりこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが	こしょう	食べる前には、きちんと手を洗っていますか？手には見えない“きん”や“ウイルス”がついています。石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。		
	アスパラガスのソテー	さとう あぶら	ベーコン	アスパラガス たまねぎ にんじん トマト キャベツ	ケチャップ ワイン 塩			
22 月	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ えのき パセリ	ガラスープ 塩 しょうゆ ワイン			
	ごはん	こめ				563	24.8	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* うおそうめん *		
	さばのしおやき		さば		塩 酒 しょうゆ	今日のすまし汁には、そうめんのような形をしている「うおそうめん」が入っています。「うおそうめん」は、魚のすり身で作られています。		
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく きくらげ いんげん	しょうゆ みりん 酒			
23 火	うおそうめんのすましじる		うおそうめん かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
	ごはん	こめ				608	19.6	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 交互食べ *		
	とうふしゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	とうふ さかなすりみ とうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	塩 しょうゆ	おかずだけ食べて、ごはんを最後に食べている人やその逆の人はいませんか。おかずとごはんの食べ終わりが同じになるように食べましょう。		
	ちゅうかあえ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	かにふうみかまぼこ	にんじん キャベツ もやし	酢 しょうゆ 塩			
24 水	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とりにく	きくらげ たまねぎ たけのこ ねぎ	ガラスープ 塩 酒 しょうゆ			
	ぶたどん	こめ				562	24.6	291
	ぎゅうにゅう	さとう あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ ビーマン キャベツ	しょうゆ 酒 塩	* ぶた肉 *		
	あつあげのみそしる			こまつな にんじん コーン	こしょう	ぶた肉には、骨を作るもとになる「たんぱく質」やつかれをとるはたらきの「ビタミンB1」がたくさん入っています。		
25 木	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	えのき たまねぎ こんにゃく ねぎ	削り節 煮干し			
	ごはん	こめ				605	22.5	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどしる *		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	しろみざかな		塩	給食のみそしるの「だし」は、「けずりぶし」と「煮干し」です。2種類のだしを入れることで、おいしい「だし」をとることができます。		
	ドレッシングあえ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう コーン にんじん もやし	ノンオイルドレッシング 塩			
26 金	にくだんごのみそしる	パンこ かたくりこ さとう	とりにく みそ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	けずりぶし にぼし 削り節 煮干し 塩			
	ごはん	こめ				578	25.6	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こうやどろふ *		
	とりのてりやき	かたくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん	「こうやどろふ」は、今から約800年前から食べられています。豆腐を凍らせた後に乾燥させて作るので、「こおりどろふ」とも言われます。		
	こうやどろふのもの	さとう あぶら	こおりどろふ くわかめ さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく いんげん	酒 しょうゆ みりん			
29 月	はんぺんのすましじる		はんぺん	ほうれんそう たまねぎ	昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
	ちいさいコッペパン	コッペパン				530	22.3	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かむことの効果 *		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく うおそうめん かまぼこ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 酒	「よくかむこと」で、口の中から「だ液」が出てきます。だ液は、かみ砕いた食べ物と混ぜて体の中に入り、栄養を取りこみやすくしてくれます。		
30 火	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん りんご パイナップル もも	塩 しょうゆ			
	ごはん	こめ				559	22.3	338
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 魚を食べよう *		
	さかなのからあげ	かたくりこ あぶら	あじ		塩 酒	魚には、血や肉、骨をつくる栄養が入っていますが、私たちの血をサラサラにしてくれる栄養も入っています。お肉だけでなく、魚も食べるようにしましょう。		
31 水	キャベツのごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	しょうゆ みりん 塩			
	ふとわかめのみそしる		ふ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けずり 煮干し 削り節			
	ごはん	こめ				608	23.8	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* アーモンド *		
あつあげのそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ いんげん にんじん こんにゃく	酒 みりん しょうゆ	今日の和え物には、粉のアーモンドと軽く砕いたアーモンドの2種類が入っています。アーモンドは、火を通すと香りが良くなり、さらにおいしくなる食べ物です。			
キャベツのアーモンドあえ	アーモンド さとう	とりささみ	もやし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	しょうゆ みりん 塩				
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。					【5月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	584	23.5	305
					基準値(中学年)	650	24.0	350