

5月 こんだてよてい表

若葉小学校
基里小学校
旭小学校

Table with columns for date,献立名, ingredients, seasonings, energy, protein, and calcium. Includes monthly themes like 'みどりの日' and 'こどもの日'.

	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				
18 月	給食なし:わかほ小 6年生					645	19.8	271
	ミートボールカレー	せいはいくまい, きょうかまい, じゃがいも, あぶら	とりとぶたのミートボール	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, トマト	とろけるカレールー, カレールー, ケチャップ, ソース, しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう	*ごぼう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			ごぼうは、そのかみごたえや香りがおいしい野菜です。よくかむほどおいしく食べられる上に、歯の健康にも役立ちます。また、おなかの中を掃除してくれる「食物せんい」が多いのもよいところです。歯ごたえを楽しみながら食べましょう。		
	新ごぼうの和風マヨナ	さとう, たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	新ごぼう, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	しょうゆ, みりん, す, 塩			
19 火	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				582	22.2	313
	牛乳		ぎゅうにゅう			*佐賀県でとれるおいしいたまねぎ*		
	白身魚のいそべあげ	あぶら	ホキのあおさいりてんぷら			今日の「新たまねぎのみそ汁」は、佐賀県でとれた、たまねぎを使っています。佐賀県ではおいしいたまねぎがたくさんとれます。新たまねぎは今の時期にだけ食べられるたまねぎです。		
	野菜のごま酢あえ	ごま, さとう	ハム	キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ, す, 塩			
	新たまねぎのみそ汁		あぶらあげ, みそ	たまねぎ, えのき, ねぎ	かつおぶし, 煮干し			
20 水	給食なし:あさひ小 5年生					584	26.4	276
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*高野豆腐*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「高野豆腐」は、豆腐を凍らせたあと、乾燥して作る食べ物です。栄養たっぷりの食材なので、給食によく登場します。骨を強くしたり、おなかの調子をととのえたりしてくれます。		
	鶏肉のたれ焼き	さとう	とりにく	たまねぎ	しょうゆ, 塩, 酒, みりん			
	高野豆腐の煮物	さとう, あぶら	こうやどうふ	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, えだまめ	酒, しょうゆ, みりん			
魚そうめんのすまし汁		うおそうめん, かまぼこ	たまねぎ, えのき, ねぎ	だし昆布, かつおぶし, しょうゆ, 酒, 塩				
21 木	給食なし:あさひ小 5年生, きざと小 5年生					568	25.1	282
	プレーンパン	プレーンパン				*ていねいな手洗いをしよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			給食の時間の前に石けんをつけてていねいに手を洗っていますか。手はきれいに洗ってもとても汚れています。食べる前にはていねいな手洗いをしましょう。		
	ミートソースパゲティ	スパゲティ, さとう, あぶら	だいたい, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト	ケチャップ, デミグラスソース, ワイン, 塩, こしょう			
	ツナと野菜のサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ, もやし, ほうれんそう, えだまめ, とうもろこし, にんじん	塩			
22 金	給食なし:きざと小 5年生					589	25.9	271
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*麺のはたらき*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、さばの塩こうじ焼きです。さばに、塩こうじをつけて焼いています。塩こうじは、菜こうじと塩と氷をまぜて、発酵させて作る、日本の伝統的な調味料です。うまみを引き出す、魔法の調味料です。		
	さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ, 酒, しょうゆ, みりん			
	まわかめの炒め煮	さとう, あぶら	ぶたにく, さつまあげ, くさわかめ	こんにゃく, ごぼう, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん			
厚揚げの味噌汁		あつあげ, みそ	えのき, ほうれんそう, たまねぎ	煮干し, かつおぶし				
25 月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				571	22.6	278
	牛乳		ぎゅうにゅう			*名前に「新」がつく野菜*		
	うま煮	じゃがいも, さとう, あぶら	ぶたにく, あつあげ	たまねぎ, れんこん, にんじん, こんにゃく, えだまめ	しょうゆ, みりん, 酒	春の野菜は、やわらかく、みずみずしいものがたくさんあります。とてもおいしいので、特別に「新」や「春」をつけて呼ぶことがあります。今日のうま煮には、「新じゃがいも」「新たまねぎ」を使っています。今の時期だけのおいしさを味わいながらいただきます。		
	キャベツの韓国風磯和え	さとう, ごまあぶら	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			
26 火	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				581	17.8	257
	牛乳		ぎゅうにゅう			*アスパラガス*		
	メンチカツ	あぶら	きゃべつ, メンチカツ			今日は「アスパラガスのソテー」です。アスパラガスは今の時期においしい野菜です。食べると疲れをとってくれるので、だんだんと暑くなる今の時期にぴったりの食べ物です。私たちの佐賀県でもたくさん作られています。		
	アスパラガスのソテー	あぶら		たまねぎ, キャベツ, とうもろこし, アスパラガス	しょうゆ, 塩, こしょう			
	マカロニスープ	マカロニ, あぶら	ウインナー	たまねぎ, にんじん, えのき, パセリ	とりがらスープ, ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう			
27 水	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				602	22.3	305
	牛乳		ぎゅうにゅう			*アジは味がいい*		
	あじフライ	あぶら	あじフライ			今日は、アジのフライです。アジの名前は「味がよい魚」という意味から来たといわれています。昔から日本で親しまれ、食べやすくおいしい魚として知られてきました。今日はフライにしています。骨に気を付けて食べましょう。		
	キャベツのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ, きゅうり, にんじん				
	切干大根のみそ汁		あぶらあげ, みそ	きりぼしだいこん, たまねぎ, えのき, ねぎ	煮干し, かつおぶし			
28 木	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				572	22.5	402
	牛乳		ぎゅうにゅう			*食べているときは口を閉じよう*		
	根菜入りつくね		こんさいりつくね			食べ物を口に入れたままおしゃべりしていませんか。たべるときに、くちやくちや音を立てて口を開けてかんでいませんか。食べるときは口を閉じて、噛みましょう。食べているときの口の中を見せないことも、食事のマナーです。		
	ごまあえ	ごま, さとう	ちくわ	ほうれんそう, キャベツ, もやし	しょうゆ, 塩			
	豆乳麺のすまし汁	とうにゅうめん	とうふ, かまぼこ	ほししいたけ, 根みつば	だし昆布, かつおぶし, 酒, 塩, しょうゆ			
29 金	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				552	25.2	278
	牛乳		ぎゅうにゅう			*5月の目標をふりかえろう*		
	豚肉の生姜焼き	さとう, あぶら	ぶたにく	しょうが, たまねぎ	しょうゆ, 酒, 塩	もうすぐ5月が終わります。5月の給食目標は、「楽しく食べよう」と「食事のマナーを考えて食べよう」でした。食事のマナーを守って食べることが、楽しく食べることにつながります。食事のマナーはどれくらい守れるようになりましたか。		
	野菜炒め	あぶら		こまつな, もやし, にんじん, とうもろこし	塩, こしょう, しょうゆ, 酒			
	チンゲンサイの五目スープ	あぶら	とりにく	たまねぎ, にんじん, きくらげ, チンゲンサイ	とりがらスープ, 塩, こしょう, しょうゆ, 酒			
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。				1食あたりの平均値 (鳥栖市中学年)		480	19.3	240
				基準値 (中学年)		650	21.1~32.5	350

※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工品原材料一覧」でご確認ください。

