



5月こんだてひょう



町田市立金井小学校

| | こんだて | 主な食材と働き | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 一口メモ |
|----|---|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| | | 血・肉・骨をつくる | | 熱や力になる | | 体の調子を整える | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | カロテン | ビタミン | | |
| 1 | 木 牛乳 えびクリームライス カラフルサラダ くだもの(カラマンダリン) | とり肉 えび | 牛乳 | 精白米 小麦粉 | 米油 バター | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり カラマンダリン | 524 kcal 19.9 g 21.5 g 1.8 g | 2日 「端午の節句給食(菊ご飯、かつおの竜田揚げ)」 5月5日は端午の節句。菖蒲の節句とも言われ、江戸時代、「菖蒲」の音が、武を重んじる「尚武」と同じであることから、男の子の節句として定着しました。 給食は菊が成長が早く、天に向かって真っすぐすくすく育ってほしいという願いから菊を使った「中華おこわ」。カツオは「勝男」と書くこともでき、勝負や戦に勝つことのできる男になるという意味で端午の節句に食べられることが多く、男の子の将来の活躍を願う「鯉の竜田揚げ」です。 |
| 2 | 金 牛乳 ちゅうかおこわ かつおのたつたあげ あますあえ ちゅうかふうコンスープ | ふた肉 かつお とり肉 たまご | 牛乳 | 精白米 もち米 かたくりこ 砂糖 | 米油 ごま油 | にんじん | だけのこ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | 549 kcal 30.0 g 18.1 g 3.2 g | |
| 7 | 水 牛乳 やきとりどん はくさいときゅうりのゆかりあえ じゃがいもたまねぎのみそしる | とり肉 かつお節 | 牛乳 | 精白米 麦 砂糖 かたくりこ じゃがいも | 米油 | にんじん ごまつな ゆかり さやいんげん | しょうが ねぎ だけのこ はくさい きゅうり 玉ねぎ | 525 kcal 23.4 g 15.6 g 2.2 g | |
| 8 | 木 牛乳 ジャージャーめん ほうれんそうとえのきののりあえ わかめスープ | ふた肉 とり肉 豆腐 | 牛乳 のり わかめ | むしちゅう かめん かたくりこ 砂糖 | ごま油 米油 | ほうれんそう にんじん | にんにく しょうが ねぎ だけのこ しいたけ えのき もやし | 437 kcal 21.7 g 20.1 g 2.8 g | |
| 9 | 金 牛乳 きなこあげばん フレンチサラダ ポークビーンズ | きなこ ふた肉 大豆 | 牛乳 | ショートニン グパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 米油 バター | にんじん トマト グリーンピー ス | キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | 612 kcal 24.9 g 28.8 g 2.6 g | |
| 12 | 月 牛乳 むぎごはん チキンチキンごぼう いそかあえ にらたまスープ | とり肉 かつお節 たまご | 牛乳 のり こんぶ | 精白米 麦 かたくりこ 砂糖 | 米油 | ごまつな にんじん にら | ごぼう もやし 玉ねぎ ねぎ | 592 kcal 24.0 g 19.1 g 1.9 g | 12日 「山口県の料理(チキンチキンごぼう)」 学校給食から山口県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった「チキンチキンごぼう」。発症は1995年ごろのことで、小学校の栄養教諭が「給食のレシピがマンネリ化している」と、各家庭のオリジナル料理を募集しました。そこに寄せられたレシピを元に考案され、その時にリズムが良く子供たちを引き付けるような「チキンチキンごぼう」という名前が付けられました。鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶして揚げ、甘辛いたれで味付けして、ごはんにとびつかりの料理です。 |
| 13 | 火 牛乳 ゆかりごはん ごまつなとしめじのおかかあえ じゃがいものそばろに くだもの(ニューサマーオレンジ) | かつお節 ふた肉 生揚げ | 牛乳 | 精白米 麦 じゃがいも 砂糖 かたくりこ | 米油 | ゆかり ごまつな にんじん グリーンピース | はくさい しめじ しょうが 玉ねぎ ニューサマーオレ ンジ | 569 kcal 27.2 g 16.2 g 1.9 g | |
| 14 | 水 牛乳 セルフてりやきチキンバーガー ひじきとえだまめのサラダ キャベツとじゃがいものスープ | とり肉 ベーコン | 牛乳 ひじき | 丸パン 砂糖 かたくりこ じゃがいも | 米油 ごま油 | にんじん | しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし 玉ねぎ | 501 kcal 18.6 g 19.6 g 2.7 g | |
| 15 | 木 牛乳 チリコンカンライス ツナドレサラダ やさいスープ | ふた肉 大豆 ツナ ベーコン | 牛乳 | 精白米 麦 小麦粉 砂糖 | 米油 | にんじん トマト | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし えのき | 551 kcal 22.7 g 18.4 g 2.4 g | |
| 16 | 金 牛乳 むぎごはん あじのなんばんづけ キャベツとごまつなのごまみそあえ けんちんじる | あじ かつお節 ふた肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | 精白米 麦 かたくりこ 砂糖 | 白すりごま 米油 | ピーマン にんじん ごまつな | 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ | 593 kcal 29.5 g 22.9 g 1.9 g | 16日 「食育の日～アイラブ和食の日」 世界に誇る和食文化を子どもたちに知ってもらえるよう季節の和食献立を紹介します。 5～7月、初夏が旬のアツを使った「アツの南蛮漬け」を提供予定です。 魚は魚屋さんが前の日に切り分けて、当日持ってきてくれるので、土日を挟まないように今回は19日ではなく、16日を「食育の日」の給食にしました。 |
| 19 | 月 牛乳 ピビンバ ごまつなとよやしのナムル トックスープ | ふた肉 とり肉 豆腐 | 牛乳 | 精白米 麦 砂糖 トック | 米油 ごま油 白すりごま | にんじん ごまつな チンゲン菜 | にんにく しょうが ねぎ だけのこ ぜんまい もやし しいたけ はくさい | 567 kcal 24.2 g 18.3 g 2.1 g | |
| 20 | 火 牛乳 ごはん ししゃものあまからやき キャベツのしおこんぶあえ とうふのうまに | かつお節 ふた肉 豆腐 | 牛乳 ししゃも こんぶ | 精白米 砂糖 かたくりこ | 米油 ごま油 | にんじん チンゲン菜 | キャベツ きゅうり しいたけ だけのこ ねぎ | 507 kcal 23.8 g 15.1 g 2.3 g | |
| 21 | 水 牛乳 みそラーメン だいこんサラダ チーズむしパン | かつお節 ふた肉 | 牛乳 チーズ | ラーメン 砂糖 小麦粉 | 米油 ごま油 | にんじん にら | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 大根 きゅうり | 461 kcal 20.6 g 16.0 g 3.5 g | |
| 22 | 木 牛乳 ホイコーローどん だいずとじゃこのあまからあげ はるさめスープ | ふた肉 大豆 | 牛乳 ちりめん じゃこ わかめ | 精白米 砂糖 かたくりこ じゃがいもは るさめ | 米油 | ピーマン にんじん | にんにく 玉ねぎ しいたけ キャベツ | 588 kcal 24.7 g 18.4 g 3.0 g | 23日 「5月お誕生日給食(フルーツポンチ)」 「運動会応援給食 (ひよこ豆のキーマカレーライス)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。 次の日が運動会ということで、勝負事の際に語呂合わせで「カツ(勝つ)」を食べることがあると思います。今回は、子供たちが一人一人自分のベストが出せることを祈って、スペイン語で「ガルバンゾ」と呼ばれる「ひよこ豆」を使った「キーマカレー」を提供します。しっかり食べて「かんばるぞー！」 |
| 23 | 金 発酵乳 ひよこ豆のキーマカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ | ふた肉 ひよこ豆 | 乳酸菌飲料 | 精白米 小麦粉 砂糖 | 米油 バター | にんじん トマト グリーンピー ス | 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん ミックスフルーツ | 572 kcal 16.7 g 9.5 g 1.3 g | |
| 28 | 水 牛乳 こまつなポテトトースト わふうサラダ ミネストラスープ | ツナ ベーコン | 牛乳 わかめ | 食パン じゃがいも 砂糖 | 米油 エッグケア マヨネーズ ごま油 | ごまつな にんじん トマト | 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | 425 kcal 16.3 g 20.9 g 2.7 g | |
| 29 | 木 牛乳 わかめいりグリーンピースごはん ほうれんそういりたまごやき もやしとごまつなのからしあえ やさいととうふのみそしる | たまご かつお節 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | 精白米 麦 砂糖 | 米油 | グリーンピース にんじん ほうれんそう ごまつな | 玉ねぎ もやし えのき キャベツ ねぎ | 481 kcal 22.1 g 15.4 g 2.8 g | |
| 30 | 金 牛乳 うめちゅづけ さけのしおやき こまつなのじゃこあえ | かつお節 さけ | 牛乳 こんぶ ちりめん じゃこ | 精白米 砂糖 | | みつば ごまつな にんじん | うめ | 487 kcal 26.2 g 15.1 g 2.7 g | |

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。