

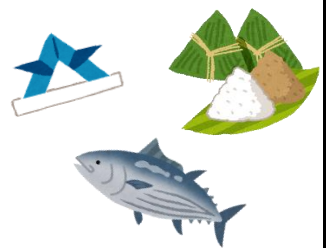


# 5月こんだてひょう



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	金	牛乳 焼き鳥丼 白菜ときゅうりのゆかり和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とり肉 かつお節	牛乳	精白米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 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 キャベツ	517 kcal 16.0 g 9.3 g 2.3 g	<b>2日</b> <b>「端午の節句給食</b> <b>(中華おこわ、かつおの竜田揚げ)」</b> 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。端午の節句では、「かしわもち」や「ちまき」を食べたりします。「かしわもち」の「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。「ちまき」は、古代中国から伝わったものです。「ちまき」の名前は、昔、茅の葉で巻いた食べ物を「茅巻」と呼んだことが由来とされています。茅は「夏越の祓」に使用する茅の輪にも使われるように、邪気や疫病を祓う神聖な葉とされていました。そのため、端午の節句にその葉を使った「ちまき」を食べることで、無病息災を祈願するという風習があります。「ちまき」には2種類ありますが、今回は東日本ではメジャーな三角形の「ちまき」で、その中身の「中華おこわ」だけ提供します。 また、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。
7	木	牛乳 ジャージャー麺 わかめスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	にら にんじん	にんにく しょうが だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	481 kcal 24.3 g 21.5 g 2.9 g	
8	金	牛乳 中華おこわ カツオの竜田揚げ キャベツときゅうりの甘酢和え にらたまスープ	ぶた肉 かつお かつお節 たまご	牛乳	精白米 麦 もち米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 大豆油	にんじん にら	だけのこ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	506 kcal 27.9 g 16.3 g 2.7 g	
11	月	牛乳 ピピンパ ごまつなともやしのナムル トックスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	精白米 麦 砂糖 トック	米油 ごま油 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	518 kcal 23.3 g 18.1 g 1.8 g	
12	火	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	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ピーマン カラマンダリン	523 kcal 20.2 g 22.2 g 1.8 g	
13	水	牛乳 きなこ揚げパン フレンチサラダ ポークビーンズ	きなこ ぶた肉 大豆	牛乳	ショートニン グパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	大豆油 米油	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	610 kcal 25.4 g 29.2 g 2.6 g	
14	木	牛乳 梅茶漬け 鮭の塩焼き えのきと小松菜の和え物	かつお節 さけ	牛乳	アルファ化米		糸みつば ごまつな にんじん	うめ えのき	479 kcal 23.9 g 15.0 g 2.6 g	
15	金	牛乳 ホイコーロー丼 春雨スープ くだもの(ニューサマーオレンジ)	ぶた肉	牛乳 わかめ	精白米 砂糖 片栗粉 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 ニューサマーオレンジ	498 kcal 19.5 g 12.6 g 1.9 g	
18	月	牛乳 セルフてりやきチキンバーガー キャベツとじゃがいものスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	丸パン 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん	キャベツ	448 kcal 9.9 g 11.2 g 2.4 g	
19	火	牛乳 しょうゆラーメン 棒ぎょうざ 塩にんにくのナムル パインコンポート	かつお節 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	砂糖 ラーメン 片栗粉 ぎょうざの皮	米油 ごま油 ごま	にら にんじん	ねぎ メンマ はくさい にんにく しょうが もやし きゅうり パイナップル	443 kcal 23.9 g 17.0 g 3.1 g	
20	水	牛乳 ゆかりごはん シシャモの甘辛焼き キャベツのしおこんぶあえ 豆腐のうま煮	かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳 ししゃも 塩昆布	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	ゆかり 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	594 kcal 37.2 g 20.4 g 3.4 g	
21	木	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け 小松菜ともやしのおひたし けんちん汁	あじ かつお節 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖	大豆油 米油	ピーマン ごまつな にんじん	玉ねぎ えのき もやし ごぼう 大根 ねぎ	564 kcal 28.6 g 21.2 g 2.0 g	
22	金	牛乳 ソースカツ丼 即席漬け とうふとわかめのみそしる	ぶた肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが 大根 えのき ねぎ	645 kcal 27.5 g 24.1 g 2.6 g	
27	水	牛乳 わかめ入りグリーンピースご飯 擬製豆腐 もやしと小松菜の辛子和え 野菜と豆腐のみそ汁	とり肉 豆腐 たまご かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	精白米 麦 砂糖	米油	にんじん ごまつな	グリーンピース えだまめ もやし えのき キャベツ ねぎ	509 kcal 25.2 g 17.5 g 2.8 g	
28	木	発酵乳 ナン ひよこまめのキーマカレー コールスローサラダ 桃ゼリー	ぶた肉 ひよこまめ	発酵乳 アガー	ナン 小麦粉 砂糖	米油	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 レモン果汁 もも	461 kcal 17.5 g 13.1 g 2.1 g	
29	金	牛乳 チリコンカンライス ツナドレサラダ やさいスープ	ぶた肉 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	562 kcal 23.8 g 19.1 g 2.4 g	



**19日**  
**「運動会応援給食(ソースかつ丼)」**  
 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。カツ丼は高いエネルギー源となり、精神的な向上をもたらす一方、高脂質・高タンパクなため、消化に負担がかりやすく、当日に食べるのはおススメではありません。そのため、前日の給食でしっかり食べて、エネルギーを蓄えて、当日は消化が良くエネルギーになりやすい「炭水化物」中心のメニューに、卵や魚などのたんぱく質を少し添えて食べるのがおススメです。



**27日**  
**「旬を味わう給食**  
**(わかめ入りグリーンピースごはん)」**  
 グリーンピースは春から初夏にかけて4月から6月が旬の野菜です。冷凍のグリーンピースを給食で使うことが多いのですが、冷凍することで、水っぽくなってしまったり、皮が硬いと感ずることがあり、グリーンピースに苦手意識を持つ人も多いのではないのでしょうか。今回給食で使用するグリーンピースは、さやむきしたてで新鮮！皮の柔らかさや、甘み、香りが格別で、ホクホクとした食感が楽しめます。今年もさやむきを手伝ってくれる子どもたちがいるでしょうか。別途お知らせします。

**28日**  
**「5月お誕生日給食(桃ゼリー)」**  
 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。



☆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。