

5月給食予定こんだて表

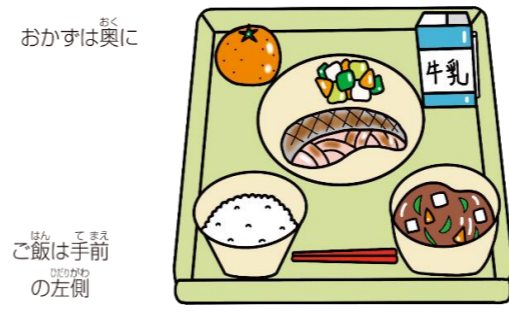
日曜日	こんだて	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	
2月	ごはん/しそふりかけ 2 野菜のかき揚げ ブロッコリーのごまあえ 月 五月汁 牛乳/かしわもち	米 強化米 / しそふりかけ 野菜のかき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉 油) 油 ブロッコリー キャベツ かまぼこ【卵なし】 にんじん しょうゆ ごま 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ とり肉 みそ こねぎ 煮干しだし 酒 わかめ 牛乳(石川県産生乳100%) / かしわもち(あずき 米粉 砂糖 加工でん粉 植物油)	エネルギー 711 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.1 g	今日の給食は、「子どもの日」の行事食です。端午の節句ともいい、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、「かしわもち」を出しました。かしわの木は、新しい芽が育つまで、古い葉が落ちないので、子孫繁栄につながる縁起のいい植物です。	23	ごはん 豚肉のハニエガーリック焼き ポテからサラダ 月 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	米 強化米 豚肉 はちみつしょうゆ 白ワイン にんにく 塩 乳 じゃがいも きゅうり にんじん おから ノエックドレッシング 豆乳 チーズ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう キャベツ こまつな たまねぎ 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 1.9 g	大豆を煮てすりつぶし、こしたものが豆乳、残りカスとして出るのがおからです。たんばく質やカルシウム、食物せんいなどの栄養が豊富に含まれます。ポテからサラダはじゃがいもとおからを使ったサラダです。	
6日	縦割り仲よし遠足のため給食なし				24	ごはん さわらのみそ焼き こんにゃくのピリ辛和え 火 油揚げのすまし汁 牛乳	米 強化米 魚 さわら ねぎ みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにゃく ぶた肉 にんじん 青ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん 油揚げ にんじん ごぼう みつば 煮干しだし しょうゆ しいたけ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.1 g	さわらは春にたくさんとれることから、魚へんに春で「鱈(さわら)」という漢字があてられており、俳句では春の季語として登録されています。ぶりと同じように大きくなるど名前が変わる出世魚で、50センチくらいまでの大きさを「さごし」とよばれます。	
9日	ごはん 9 五目厚焼き卵 豚肉と野菜のみそ炒め 月 山菜うどん汁 牛乳	米 強化米 五目厚焼き卵(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく しいたけ 油) ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 砂糖 みそ ごま 酒 油 しょうゆ うどん【小麦】こまつな たまねぎ 山菜ミックス(山ふき みず わらび) にんじん なめこ 油揚げ しょうゆ 煮干しだし みりん 昆布だし 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 318 mg 食塩相当量 2.3 g	山菜は今が旬です。山菜とは山に自生している植物で、独特の香りと苦味があるものが多いですが、春を感じる食べ物です。給食では、みなさんが食べやすいよう、水煮に加工した「ふき」「わらび」「みず」という山菜を使っています。	25	ごはん はたはたの唐揚げ 切り干し大根のごまマヨあえ 水 肉豆腐 牛乳	米 強化米 はたはたから揚げ(はたはた【魚卵】砂糖 でん粉 ハリカ 油 塩) 油 ごま もやし こまつな にんじん 切干大根 ノエックドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 ねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 2.4 g	切干大根は大根を細く切って干したものです。食べ物を干すことで含まれる水分量が減って、長く保存ができるようになります。また栄養やうまみが凝縮されます。切干大根は大根よりも鉄分やカルシウムを多く含んでいます。	
10日	ごはん 10 ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまあえ 火 豚汁 牛乳	米 強化米 ちくわ【魚・小麦】油 小麦粉 米粉 あおのり ごま キャベツ こまつな にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖 豚肉 木綿豆腐 じゃがいも ぶた肉 たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 2.0 g	ちくわは、串に魚のすり身を巻きつけて、焼いて作ります。串を抜いてななめに切った形が、竹を切った姿に似ていることから、竹の輪と書いて「ちくわ」と名付けられました。魚が原料なので体を作るたんぱく質が多く含まれます。	26	チキンカレー(麦飯) (ルウ) コーンとおじゃこのサラダ 木 青りんごゼリー 牛乳	米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 魚 キャベツ ブロッコリー とうもろこし しらす干し 酢 砂糖 しょうゆ 油 塩 こしょう 青りんごゼリー(りんご 糖類(ビタミンC・鉄 強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 776 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 24.4 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 4.5 g	給食の準備を衛生的に行うために、給食当番がきちんと身支度をととのえることが大切です。髪の毛が帽子の中に入っているか、白衣に汚れはついていないかを確認しましょう。	
11日	チキンピラフ 11 マカロニと豆のサラダ コンソメスープ 水 牛乳	大麦 米 強化米 たまねぎ とり肉 赤ピーマン 大麦 えだまめ とうもろこし 石川県産大豆(鉄強化) 白ワイン しょうゆ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 小麦 キャベツ きゅうり まぐろ水煮 ノエックドレッシング にんじん マカロニ【小麦】 大豆 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう じゃがいも ほうれんそう ベーコン【乳・卵なし】 セロリ えのきたけ とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 2.5 g	環境の変化により5月ごろにやる気が出ない、勉強に集中できないなど体に不調が表れることを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因のひとつといわれます。自律神経を整えるにはバランスのよい食事と質のよい睡眠、適度な運動が大切です。	27	ミルクロール 27 ポテトグラタン ひじきのサラダ 金 野菜とマカロニのスープ 牛乳	小麦・乳 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 乳 じゃがいも 牛乳 たまねぎ とり肉 ふなしめじ チーズ 米粉 パター【乳】 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう ごま もやし ブロッコリー とうもろこし ひじき佃煮【ごま】ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 小麦 キャベツ たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん マカロニ【小麦】 とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 371 mg 食塩相当量 2.8 g	グルタンはあらかじめ下処理した材料に、チーズやパン粉をふってオープンで焼いた料理です。給食のグルタンは、調理員さんの手作りです。ホワイトソースは牛乳とバター、米粉で作っています。	
12日	ごはん 12 鶏肉の中華から揚げ 海藻と野菜のサラダ 木 ワンタンスープ 牛乳	米 強化米 揚げ油 とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが 五香粉 もやし キャベツ きゅうり まぐろ水煮 にんじん 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ 海藻ミックス ごまつな ねぎ ぶた肉 にんじん とうもろこし ワンタン【小麦】 しょうゆ 酒 とりがらだし 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 2.0 g	今日のから揚げには、五香粉(ごこうふん)という中華料理のスパイスを使っています。八角、クローブ、山椒などのスパイスを合わせたもので、肉や魚料理の臭みけしや香りつけに使われます。	30	豆腐バーグのお好み焼き風 カラフル大豆のサラダ 月 臭だくさんのみそ汁 牛乳/オレンジ	米 強化米 揚げ油 とうふハンバーグ(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 とうふ 植物油 大豆 たんぱく質 砂糖 食塩 片栗粉 魚介エキス) 油 ウスターソース かつお節【魚】 あおのり ごま ブロッコリー とり肉 きゅうり 発芽大豆 にんじん ノエックドレッシング 酢 ごま 砂糖 塩 じゃがいも 厚揚げ はくさい たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) / オレンジ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.0 g	大豆はたんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄分など様々な栄養素を含み、成長期にぜひとって欲しい食品です。サラダに使われている発芽大豆は大豆を発芽させたものです。発芽のエネルギーで旨味や栄養素が増しています。	
13日	セルフリップ(ミルクロール) 13 (焼きそば) ウインナー 金 野菜コンソメ煮 牛乳/いちごゼリー	小麦 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 小麦 中華めん【小麦】 キャベツ たまねぎ もやし にんじん たら ウスターソース 油 トマトケチャップ 中華スープ 塩 こしょう ウインナー(乳・卵なし) じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん さやいんげん セロリ とりがらだし 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%) / いちごゼリー(糖類 いちご果汁 クランベリー果汁)(鉄強化)	エネルギー 674 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27.8 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 2.9 g	食事の前後に手洗いをきちんとできていますか。ウイルスや、ばい菌は目に見えないほど小さく、手のしわの間に入り込んでいます。石けんを使ってすすみみまで手を洗いましょう。特にパンの日は直接手でさわるので、よりていねいに洗いましょう。	31	ごはん 31 さばの塩こうじ焼き ごぼうサラダ 火 油揚げと水菜のみそ汁 牛乳	米 強化米 魚 さば 塩こうじ みりん ごま ブロッコリー ごぼう きゅうり とり肉 ノエックドレッシング にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウバンジャン はくさい たまねぎ みずな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 23.9 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 1.5 g	さばはたんぱく質、ビタミンD、鉄などが豊富です。また、DHAやEPAとよばれる、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしてくれるといわれている不飽和脂肪酸も含まれます。	
16日	ごはん 16 豆あじのから揚げ のり酢あえ 月 じゃがいものそぼろ煮 牛乳	米 強化米 石川県産豆あじ 片栗粉 油 ほうれんそう もやし まぐろ水煮 酢 とうもろこし しょうゆ 砂糖 レモン果汁 のり 豚肉 じゃがいも たまねぎ こんにゃく ぶた肉 にんじん とり肉 さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 458 mg 食塩相当量 1.6 g	給食では、よく豆アジを提供します。石川県でとれたものです。あじはぜいごというかたいウロコがありますが、豆アジは、丸ごと食べることができます。自分たちが住む地域でとれたものを地域で消費することを、地産地消といえます。						
17日	ごはん 17 焼きぎょうざ 野菜のナムル 火 豆腐の中華煮 牛乳	米 強化米 焼きぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ にら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉) もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 豚肉 木綿豆腐 ぶた肉 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん みそ しょうゆ 片栗粉 しいたけ 中華スープ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.3 g	みなさんは正しいはしの持ち方ができていますか。持ち方によくないクセがつくと、大人になってから直すことは難しいので今のうちから正しい持ち方を意識しましょう。						
18日	ごはん/とろろ昆布 18 ふくらぎのみそマヨ焼 ごまよこし 水 うずまきふのすまし汁 牛乳	米 強化米 / とろろ昆布 魚 ふくらぎ 白みそ ノエックドレッシング 酒 みそ ごま ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 ごま だいこん ぶた肉 ごぼう にんじん みつば 麩【小麦】 煮干しだし 酒 しいたけ しょうゆ 昆布だし 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 1.6 g	今日の給食は、石川県のお隣の富山県の料理です。富山県は昆布の消費量がトップクラスです。石川と同じく、富山県でもふくらぎは多く水揚げされます。ごまよこしは、だいこんの葉などを細かく刻み、みそでいためた料理です。給食ではごまあえのようにアレンジしました。						
19日	親子丼(麦飯) (臭) 19 チンゲンサイのごまあえ 木のこたわかめのみそ汁 牛乳	大麦 米 強化米 大麦 卵 たまご たまねぎ とり肉 みつば 凍り豆腐 煮干しだし 酒 しょうゆ 砂糖 みりん ごま キャベツ チンゲンサイ 油揚げ にんじん 砂糖 ごま しょうゆ もやし ふなしめじ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 631 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.5 g	チンゲン菜は、中国から日本に入ってきた野菜で、軸の下の方に厚みがあるのが特徴です。日本ではハウス栽培で一年中出回っていますが、旬は春と秋で、石川県でも多く栽培されています。						
20日	ミルクロール 20 スパゲッティナポリタン キャベツとツナのサラダ 金 ヨーグルト 牛乳	小麦 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 小麦 スパゲッティ【小麦】 たまねぎ トマト トマトケチャップ ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 青ピーマン エリンギ セロリ コンソメ ウスターソース 油 砂糖 にんにく 塩 キャベツ まぐろ水煮 たまねぎ きゅうり にんじん レモン果汁 しょうゆ 砂糖 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 3.0 g	「旬」とはその食べ物1年の中でもっともおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じることができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養もとることが出来ます。						

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、小松菜、しめじ、水菜】



新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして

