

令和2年 5月学校給食献立表 (小学校)



日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう				油脂 種類
11月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		あじは、尾びれの近くに「せいご」と呼ばれるとげのあるところがあるのが特徴です。また、たんぱく質の量は、魚の中でも特に多く、うま味成分もたくさん含まれています。	679	24.4	
	あじのフリッター (2こ)	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ	だいたずあぶら なたねあぶら				
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、だいこん しろねぎ						
	こまつなとにんじんのごまあえ			にんじん こまつな		さとう	ごま				
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス					
12火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		酢の物は、野菜や海そう・魚介類などを酢と調味料であえたものです。さっぱりと食べる料理です。今日のきゅうりとわかめの酢の物は、しょうゆ、酢、塩、砂糖を使っています。	614	23.5	
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく		にんじん はねぎ	たまねぎ、ごぼう しろねぎ、こんにゃく	さとう					
	あつやきたまご	たまご									
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう					
	アセロラミニゼリー					ゼリー					
13水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		ししゃもは、頭から尾まで丸ごと食べることができません。骨も全て食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄などの無機質をとることができます。	645	22.4	
	こめこししゃもフライ (2こ)	こめこししゃも フライにかけて 食べましょう。		ししゃも		こめこ	なたねあぶら				
	やさいあん			にんじん さやえんどう	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶん	こめあぶら				
	こうやどうふのみそじる	こうやどうふ ミックスみそ		はねぎ	だいこん、しろねぎ もやし	じゃがいも					
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト								
14木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		大根は、葉に近いほうが甘みがあり、先端に近いほど辛みが強くなります。大根は、すりおろすことで、より辛みが出てきます。	655	23.6	
	さばのみそに	さば、みそ				さとう					
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら				
	キャベツのあおじそあえ			あおじそ	キャベツ						
	アーモンド						アーモンド				
15金	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あいちのツイストパン		愛知のツイストパンは、愛知県産の小麦粉を100%使用したパンです。愛知県の小麦の収穫量と生産量は、全国5位で、安城市でもたくさん作られています。家の周りを観察してみましょう。	668	25.6	
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、えだまめ とうもろこし ローストオニオン	じゃがいも					
	あおパイアのサラダ				あおパイア、きゅうり						
	たくじょうコーンクリーミー ドレッシング						ドレッシング				
いちじくジャム					ジャム						
18月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		「つくね」は、こねて丸めるといった意味をもつ、「つくねる」から作られた言葉です。鶏や豚などのひき肉とつなぎとなるパン粉や卵、調味料を入れてこね、丸めて団子状や棒状にします。	643	25.3	
	つくね (2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ		ごま				
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう					
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう					
19火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		湯葉はどのように作られるか知っていますか。湯葉は、大豆から作られた豆乳を煮て、表面にできた薄い膜をすくいあげてできます。今日の湯葉のすまし汁には、大豆からできる豆腐も入っています。	705	27.5	
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら ごま				
	ゆばのすましじる	とうふ、ゆば かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ						
	キャベツともやしのおひたし				もやし、キャベツ	さとう					
	◎まっちゃピーンズ	だいたず		まっちゃ		さとう					
20水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		ホイコーローは、中国の四川省の料理です。四川省の料理は、マー(しびれる)ラー(からい)が特徴です。中国のホイコーローは肉が多く、辛さのきいた料理ですが、日本ではキャベツなどの野菜を入れて、辛さひかえめで作ります。	596	22.9	
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん					
	もちごめむし	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	もちごめ					
	もやしとにんじんのサラダ			にんじん	もやし						
	たくじょうちゅうかふうドレッシング						ドレッシング				
21木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		福干しは、保存食として長期間食することができる食品です。5月から7月にかけて収穫した福干しを塩で漬けた後、太陽の下で干して作られます。	672	24.0	
	カレーなんばん	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが	でんぶん	カレールー				
	しらすいりコロッケ		しらす			じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	◎キャベツのうめあえ				キャベツ、うめ		ごま				

日 曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
22 金	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		ファイバースープには、食物せんいが多く含まれている大麦が入っています。大麦は大昔から食べられており、今でも麦ごはんや麦茶の材料として使われています。	691	27.4
	スラッピージョー	ふたにく、だいず		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう				
	ファイバースープ	ソーセージ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	おむぎ				
	れいとうみかん				みかん					
25 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		海そうは、「海の野菜」といわれ、食物せんいやビタミン・ミネラルなど栄養素が多く含まれています。体の調子を整えてくれる働きがあるので意識してとりたい食品のひとつです。	649	29.7
	とりにくのてりやき	とりにく								
	うまに	なまあげ はんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ	ごま				
26 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		でんぶんは、料理にとろみを付けたり、揚げ物の衣にも使用したりします。今日のふわふわスープは、卵を入れる前に、でんぶんを加えてとろみを付けておくことで、卵がふんわりと仕上がります。	657	23.8
	ふわふわスープ	とりにく、たまご		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん				
	あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	れんこん、キャベツ	こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
27 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもは、髪と米、とうもろこしと並ぶ「世界の四大作物」のひとつです。米が育ちにくい寒い地域でも作ることができて、世界各国で栽培されているそうです。	651	28.2
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ					
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	ごまきゅうり				きゅうり	ごま				
28 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ワントンスープには、にらが入っています。にらは、独特の香りがあるのが特徴です。暑さや寒さに強く、早く伸びるので、1年中栽培されていますが、3月から5月にかけてがおいしい時期です。	662	23.0
	にくだんごのあまずあんかけ	ぎゅうにく ふたにく、とりにく		ピーマン にんじん	たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん	なたねあぶら			
	ワントンスープ	ふたにく		チンゲンサイ にんじん、にら	しいたけ	ワントンのかわ				
	しろうごまプリン					しろうごまプリン				
29 金	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		ミートローフはアメリカ生まれの料理で、ハンバーグに似ていますが、作るときに長方形の型に詰めてオープンで焼き、切って食べます。今日はトマトソースをかけました。	643	27.8
	◎ミートローフのトマトソースかけ	ぎゅうにく ふたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	さとう				
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
	だいずチョコクリーム					だいずチョコ クリーム				

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13.20

お知らせ

材料は都谷によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊕は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
まいつき19にちは「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。
食材は主な食品が記載してあります。
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

こんげつ(今月)のきゅう(きゅうり)しよく(しよく)にとう(とうもろこし)じょう(しょう)する「あん(あん)じょう(じょう)し」とと(と)なり(なり)の(の)し(し)で(で)と(と)れる(れる)た(た)べ(べ)もの(もの)

こめ だいこん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ いちじく

いただきます!の前に 石けん(せっけん)で(で)手(て)を(を)洗(あら)い(い)ま(ま)し(し)よ(よ)う

細菌(さいじん)やウイルス(ういる)は、せき(せき)、くしゃみ(くしゃみ)などに混(ま)じって移動(いどう)します。また、細菌(さいじん)などがついた手(て)で食べ物(たべもの)を触(ふ)ると、食べ物(たべもの)を通して、細菌(さいじん)などが体(てい)の中(なか)に入(い)ってしま(しま)います。細菌(さいじん)などを体(てい)の中(なか)に入(い)れないため(ため)にも、食(た)べ前(まえ)に石(い)せけん(けん)で(で)必ず(かならず)手(て)を(を)洗(あら)う習慣(じゆん)が大切(たいせつ)です。

石(い)せけん(けん)を(を)使(つか)った(った)手(て)洗(あら)い



感染(かんせん)を予防(よぼう)するため(ため)にも、石(い)せけん(けん)を(を)使(つか)ってよく(よく)手(て)を(を)洗(あら)い(い)ま(ま)し(し)よ(よ)う。指(ゆび)先(さき)や指(ゆび)と指(ゆび)の間(ま)、親指(おやゆび)や手首(てのひら)などは洗(あら)い残(のこ)りやすい(やすい)ところ(ところ)なので、特(とく)に注(ちゅう)意(い)して洗(あら)うよう(よう)にしま(しま)し(し)よ(よ)う。



手(て)洗(あら)いの後(のち)は... 清潔(けつせつ)なタ(た)ウ(ウ)ル(ル)やハンカチ(かぢ)で(で)ふ(ふ)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)

