

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 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、鹿びれの近くに「せいご」と呼ばれるとげのあるうろこがあるのが特徴です。また、たんぱく質の量は、魚の中でも特に多量で、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	だいちあぶら 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				
	むらさきもチップス					むらさきもチップス					
12火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもは、麦と米、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				
13水	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 ぶたにく		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				
	だいちチョコクリーム					だいちチョコ クリーム					
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	こんにやく、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 アーモンド			あおじそ	キャベツ		アーモンド				
15金	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、独特の香りがするのが特徴です。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 ぶたにく、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	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん、にら	しいたけ	ワントンのかわ					
	☆しろごまプリン					しろごまプリン					
18月	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	だいち		まっちゃ		さとう					
19火	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	ぶたにく、だいち		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	おおむぎ					
	れいとうみかん				みかん						
20水	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		梅干しは、保存食として長期間食べ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梅を塩で漬けた後、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	カレールウ				
	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				
21木	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					

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	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
22金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ		ごはん			ししゃもは、鬚から尾まで丸ごと食べることができます。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しる	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			
	ねばヨーグルト		ヨーグルト						
25月	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。さっぱりと食べられる料理です。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	
	ぎゅうどんのく	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				
26火	わかめごはん	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	こんにゃく、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			
27水	あいちのツイストパン	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			
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア、きゅうり				
	たくじょうコーンクリーム ドレッシング								ドレッシング
28木	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
29金	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			
	キャンディーチーズ(2こ)		チーズ						

いただきます!の前に **石けんで手を洗いましょう**

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ります。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

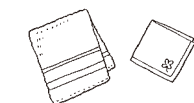


石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

手洗いの後は…
清潔なタオルやハンカチでふきましょ



タオルの共用や貸し借りも避けましょ

おしらせ

材料は都合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。

こんげつつきゅうしよくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

