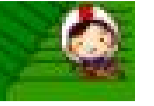




# 5月のこんだてだより



設楽町立学校給食田口共同調理場

日/曜	こんだて名		赤 血や肉、骨になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	一言メモ	エネルギー量 kcal 小学校 中学校	
2日(月)	ごはん	牛乳	すまし汁 肉じゃが煮 れん根のきんぴら ちまき	牛乳 煮干し 豚肉 かまぼこ	米 じゃが芋 ごま 油 さとう ラー油 こんにやく ごま油 ちまき	ほうれん草 にんじん えのきだけ いんげん れん根 玉ねぎ 大根	5月5日は <b>「こどもの日」</b> 	668 868
6日(金)	たけのこごはん	牛乳	みそ汁 さばの銀紙焼き もやしのレモン風味和え うの花に	牛乳 とうふ みそ 煮干し おから とり肉 油揚げ さば	米 こんにやく 油 さとう	白菜 ねぎ たけのこ にんじん もやし レモン	5月5日は「端午の節句」で す。この日は、これまで子どもが 元気に育ってきたお礼や、これか らも健やかに成長してほしいと願 いを込めてお祝いをする日です。 そのときのごちそうが、若葉を 使った「ちまき」や「かしわもち 」です。	599 824
9日(月)	鮭ちらし	牛乳	<b>貧血予防献立の日</b> 若たけ汁 大根のうま煮 即席漬け	牛乳 鮭 卵 豚肉 わかめ 煮干し	米 こんにやく ごま さとう	ねぎ 大根 たけのこ にんじん いんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ グリーンピース	【ちまき】もち米やもちを笹の葉 や竹の皮で包んだものを「粽(ち まき)」といいます。もともとは 「茅(ちがや)」の葉で包まれて いたことからこの名がついたと言 われます。病気や悪いことを追い 払う力があるとして端午の節句に 食べられてきました。もとは中国 から伝わってきた食べ物です。	628 859
10日(火)	野菜カレー	牛乳	<b>セレクトこんだて</b> とり肉のベーコン巻き とり肉のアーモンド焼き パインゼリー ぶどうゼリー ブロッコリー ミニトマト	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	米 麦 アーモンド じゃが芋 小麦粉 油 ゼリー	玉ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草 にんにく ミニトマト	【かしわもち】かしわの木の葉は 新しい芽が出ないと落ちないとさ れ、「跡継ぎがいなくならない」 と、縁起のよい木とされてきまし た。かしわもちはその葉であんを 包んだおめでたい食べ物です。 5月2日(月)の給食で 「ちまき」がです。	881 999
11日(水)	スライスパン	牛乳	グリーンスープ 愛知のハンバーグ れん根とブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 ヨーグルト	パン マヨネーズ 生クリーム ジャム クルトン さとう	グリーンピース パセリ 玉ねぎ ブロッコリー れん根 パナナ 梨 パイナップル	楽しみにしていてね。 	686 832
12日(木)	ごはん	牛乳	のっぺい汁 さばの照り焼き ゆかりキャベツ 小松菜和え ナタデココ入り豆乳ゼリー	牛乳 とり肉 さば ちくわ 豆乳	米 里芋 さとう でん粉 こんにやく ホイップクリーム	にんじん いんげん たけのこ キャベツ 干ししいたけ 白菜 ごぼう 小松菜	【かしわもち】かしわの木の葉は 新しい芽が出ないと落ちないとさ れ、「跡継ぎがいなくならない」 と、縁起のよい木とされてきまし た。かしわもちはその葉であんを 包んだおめでたい食べ物です。 5月2日(月)の給食で 「ちまき」がです。	648 808
13日(金)	発芽玄米 ごはん	牛乳	わかめスープ 鮭とポテトのマヨネーズ焼き カッターチーズサラダ ミニトマト	牛乳 鮭 わかめ カッターチーズ	米 マヨネーズ 発芽玄米 ごま じゃが芋	みつ葉 にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー ミニトマト	【かしわもち】かしわの木の葉は 新しい芽が出ないと落ちないとさ れ、「跡継ぎがいなくならない」 と、縁起のよい木とされてきまし た。かしわもちはその葉であんを 包んだおめでたい食べ物です。 5月2日(月)の給食で 「ちまき」がです。	818 992
16日(月)	ごはん	牛乳	中華スープ 韓国風肉じゃが煮 こんにやくのごま和え	牛乳 とり肉 牛肉 ちくわ	米 酒 ごま油 じゃが芋 さとう こんにやく	チンゲン菜 にんじん きくらげ しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく	<b>和食とは</b> 日本になじみの深い食材を使 い、日本の風土の中で独自に発達 した料理です。 「日本食」とも呼ば れます。その特徴は、素材そのも の風味やよさを引き立たせた調 理法が尊重されていることです。 献立では「ごはん」「おかず」 「汁もの」という基本的な組合せ ができました。「ごはん」でエネ ルギー源となる炭水化物をしっか りとり、「おかず」と「汁もの」 でたんぱく質、脂質、ビタミン、 ミネラルなどの栄養素をバランス よくとります。特に「一汁三菜」 といって、汁ものとおかず3品 (主菜1品・副菜2品)を交互に 食べると、それぞれ単独で味わう よりもおいしいと言われます。気 を付けたいのは3種類のおかずの 材料や調理法がなるべく重なら ないようにすることです。 学校給食では「刺身」など、火 を通さない料理は出ませんが、季 節の旬の素材を使った伝統的な料 理や郷土食などのメニューを出し ていきます。旬をたっぷり味わっ てください。	648 837
17日(火)	ゆかりごはん	牛乳	玉ふのすまし汁 じゃが芋とわらびの煮物 ブロッコリーとえびのわ さびマヨネーズ和え	牛乳 えび 煮干し とうふ かまぼこ 油揚げ	米 マヨネーズ 酒 焼きふ さとう じゃが芋	ほうれん草 たけのこ わらび ブロッコリー にんじん わさび		635 795
18日(水)	クロスロール	牛乳	ニョッキ入りトマトスープ パンキンハートコロケ キャベツ パイン	牛乳 豚肉 いか えび	パン ニョッキ 油 小麦粉 じゃが芋 パン粉	にんじん いんげん キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ トマト パイン		766 957
19日(木)	ごはん	牛乳	白みそ汁 にじますの唐揚げ 切り干し大根のごまポン酢和え 白花豆の煮豆 オレンジ	牛乳 油揚げ みそ にじます 煮干し とうふ かまぼこ 白花豆	米 でん粉 ごま 油 さとう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 オレンジ		743 905
20日(金)	ごはん	牛乳	チャンボンスープ 蒸しじゃが芋 ミニトマト ひじきサラダ	牛乳 ひじき えび あさり いか 豚肉	米 マヨネーズ マーガリン じゃが芋	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ ミニトマト		709 883
23日(月)	麦ごはん	牛乳	かき玉汁 かぼちゃととり肉の照り煮 枝豆	牛乳 かまぼこ 卵 とり肉	米 麦 油 でん粉 さとう	ほうれん草 ねぎ かぼちゃ 枝豆 干ししいたけ		641 821
24日(火)	そばめし	牛乳	もやしととうふのスープ キャベツ入りメンチかつ グレープフルーツ	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	米 小麦粉 パン粉 中華めん 油	キャベツ にんじん もやし ミニトマト ピーマン 玉ねぎ グレープフルーツ		931 1021
25日(水)	りんごパン	牛乳	親子スープ かぼちゃフライの ピザソース焼き 桃 ブロッコリー ミニトマト	牛乳 とり肉 卵 チーズ	パン 油 でん粉 小麦粉 パン粉	ねぎ 干ししいたけ にんじん かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ ミニトマト 桃		685 851
26日(木)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 枝豆しゅうまい もやし はるさめのごま酢和え	牛乳 豚肉 とうふ ハム	米 でん粉 さとう はるさめ ごま	にんじん きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ 枝豆 もやし	<b>給食の食器を正しく置こう!</b> 	668 813
27日(金)	わかめごはん	牛乳	けんちんスープ うずら卵の串フライ キャベツ さつま芋サラダ	牛乳 わかめ 昆布 うずら卵 ウインナー	米 マヨネーズ 里芋 さつま芋 こんにやく	にんじん キャベツ グリーンピース 大根 干ししいたけ		610 763
30日(月)	ごはん	牛乳	チンゲン菜のスープ 酢豚 ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 とうふ	米 ごま油 でん粉 さとう 油	チンゲン菜 にんじん ほうれん草 たけのこ キャベツ しょうが		675 840
31日(火)	回鍋肉丼	牛乳	ニラ玉スープ さんまのソフト煮 かぼちゃの含め煮 洋梨	牛乳 さんま 豚肉 卵 とうふ	米 油 でん粉 ごま油 さとう	キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃ ニラ しめじ 洋梨	主食 汁もの 主菜 副菜 デザート 牛乳	731 899

献立は変更する場合があります。

中学校  
1年生 16日(月)、17日(火)は給食なし。  
2年生 25日(水)、26日(木)、27日(金)は国内研修のため給食なし。  
3年生 18日(水)から26日(木)まで海外研修のため給食なし。

『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です』