



5月こんだてひょう



献立名	牛乳	赤の仲間 からだをつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1金 たまごとうどん モチモチ抹茶蒸しパン ☆ 八十八夜 ☆ 新茶の季節になりました。抹茶を使った蒸しパンを作ります。アクセントに小豆の甘納豆も使います。	○	鶏肉、油揚げかまぼこ、たまご		砂糖、でん粉、冷凍うどん		にんじん、こまつな	しょうが、まいたけ、玉葱、長ねぎ	612 kcal 25.0 g 17.4 g 2.2 g
4月5日 6日 みどりの日 こどもの日 振替休日								
7木 たけのこごはん けんちん汁 草団子 ☆ 端午の節句 ☆ 5日は端午の節句です。子どもたちが元気にぐんぐん成長していくことを願って、たけのこごはんを作ります。	○	油揚げ 鶏肉、木綿豆腐 絹ごし豆腐、きな粉		精白米、精麦、砂糖 じゃがいも、こんにやく 白玉粉、薄力粉、砂糖		さやいんげん にんじん、こまつな よもぎ	たけのこ しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ	620 kcal 24.2 g 15.7 g 1.8 g
8金 ごはん サメの黒酢あんかけ 野菜ののり和え みそ汁 ☆ 献立紹介 ☆ サメと聞いて、びっくりしたかもしれませんが、実は、昔から日本各地で食べられている魚です。甘酸っぱい黒酢あんが食欲をそそります！	○	もろさめ かつお糸削り 油揚げ、白みそ、赤みそ	焼きのり わかめ	精白米、精麦 でん粉、薄力粉、砂糖 じゃがいも	なたね油	こねぎ こまつな、にんじん もやし	しょうが えのきたけ、長ねぎ	608 kcal 24.7 g 19.9 g 2.2 g
11月 ごはん 西湖豆腐 野菜のさっぱり漬け 果物(かんきつ) ☆ 季節の野菜：グリーンピース ☆ 旬のグリーンピースをさやごと仕入れて使います。さやから出したばかりのグリーンピースで作ったグリーンピースごはんは格別です。	○	豚肉、絹ごし豆腐		精白米、精麦 砂糖、でん粉 米ぬか油	米ぬか油 白ごま	にんじん、ホールマト(缶) にんじん	にんにく、しょうが、水煮メンマ、長ねぎ レモン(汁)、キャベツ、きゅうり カラマンダリン	584 kcal 23.6 g 18.0 g 2.0 g
12火 ごはん メバルの煮つけ 野菜の高野和え 沢煮椀 3年生 遠足のため、給食なし	○	めばる 凍り豆腐 豚肉、油揚げ		精白米、精麦 砂糖、でん粉 砂糖	白ごま(すり)、白ごま ごま油	ごまつな、にんじん にんじん、こまつな	しょうが もやし ごぼう、だいこん、長ねぎ	529 kcal 25.7 g 14.6 g 2.5 g
13水 グリンピースごはん 干草焼き じゃが芋のきんぴら 果物(メロン) ☆ 季節の野菜：春キャベツ ☆ やわらかい春キャベツをたっぷり使って、特製メンチカツを作ります。	○	鶏肉、たまご 豚肉		精白米、精麦 砂糖 こんにやく、じゃがいも、砂糖	米ぬか油 白ごま	にんじん、ほうれんそう にんじん、さやいんげん	しめじ、しょうが、長ねぎ ごぼう メロン	595 kcal 24.7 g 18.0 g 2.2 g
14木 黒砂糖パン キャベツたっぷりメンチカツ 大根とじゃこのサラダ 果物(かんきつ) ☆ 献立紹介 ☆ ミルクくずもち、牛乳を使ったもちもちのデザートです。きな粉もかかっておいしいです。	○	豚肉、凍り豆腐 かつお糸削り	ちりめんじゃこ	黒砂糖パン パン粉(生)、薄力粉、パン粉(乾燥) 砂糖	なたね油 ごま油、米ぬか油、白ごま	玉葱、キャベツ にんじん、こまつな	だいこん サンフルーツ	578 kcal 25.8 g 25.1 g 1.7 g
15金 ごはん 鶏の唐揚げおろしポン酢 青菜ともやしのナムル 高野豆腐と野菜の煮物 ☆ 食育の日：カミカミ献立 ☆ 丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます。よくかんで食べましょう！	○	鶏肉 凍り豆腐		精白米、精麦 薄力粉、でん粉 こんにやく、じゃがいも、砂糖	なたね油 ごま油、白ごま	しょうが、だいこん、レモン(汁) ごまつな、にんじん にんじん、さやいんげん	もやし れんこん	601 kcal 27.2 g 17.6 g 1.8 g
18月 麻婆焼きそば 華風きゅうり ミルクくずもち ☆ 献立紹介 ☆ ミルクくずもち、牛乳を使ったもちもちのデザートです。きな粉もかかっておいしいです。	○	豚肉、赤みそ、八丁みそ、凍り豆腐、絹ごし豆腐 豆乳、きな粉		蒸し中華めん、砂糖、でん粉 砂糖	米ぬか油、ごま油 ごま油	にんじん、こまつな、にら にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、まいたけ、はくさい、長ねぎ きゅうり	575 kcal 26.9 g 21.1 g 2.2 g
19火 ごはん チカの青のり揚げ 干草和え みそ汁 ☆ 食育の日：カミカミ献立 ☆ 丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます。よくかんで食べましょう！	○	ちか 油揚げ、たまご 油揚げ、白みそ、赤みそ	あおのり	精白米、精麦 薄力粉 砂糖	なたね油 米ぬか油、白ごま	にんじん、こまつな こねぎ	切干しだいこん キャベツ、まいたけ	590 kcal 30.2 g 19.1 g 2.1 g
20水 高菜チャーハン 太平燕 果物(かんきつ) ☆ 日本全国食の旅 ☆ 熊本県 ☆ 独特の風味がくせになる高菜漬けを使ったチャーハンと、具たくさん春雨スープ太平燕(タイビーエン)が登場します。	○	豚ひき肉、八丁みそ、赤みそ 豚肉、いか、うずら卵		精白米、精麦、砂糖 緑豆はるさめ	ごま油 ごま油	にんじん、たかな、煮マン にんじん、こまつな	しょうが、にんにく しょうが、玉葱、水煮メンマ、キャベツ、きくらげ、長ねぎ 甘夏みかん	552 kcal 20.9 g 15.1 g 2.2 g

献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
21月 ちりめんトースト 鶏肉のスープカレー フルーツ杏仁	○	絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ、チーズ		無塩食パン	マヨネーズ	パセリ	にんにく	575 kcal 24.9 g 26.5 g 2.3 g
22金 こんぶごはん ひじき入り卵焼き ピーマン炒め 果物(かんきつ)	○		塩昆布	精白米、精麦	白ごま			589 kcal 23.3 g 17.7 g 1.5 g
25月 ガパオライス タイ風スープ 果物(パイン)	○	鶏肉、凍り豆腐 鶏肉、うずら卵		精白米、精麦、砂糖	米ぬか油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、水煮メンマ	565 kcal 24.8 g 17.1 g 1.9 g
26火 ごはん 豆腐入りハンバーグ パスタとアスパラのソテー みそ汁	○			精白米、精麦				590 kcal 24.0 g 18.3 g 2.0 g
27水 ごはん かつおのみそ炒め ニラと卵のすまし汁 果物(かんきつ)	○	豚肉、絞り豆腐、たまご、凍り豆腐 まぐろ水煮缶詰 油揚げ、白みそ、赤みそ		精白米、精麦	米ぬか油		玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)	634 kcal 26.0 g 16.7 g 2.2 g
28木 オレンジトースト あすかチャウダー フルーツヨーグルト	○	たまご ベーコン、鶏肉、豆乳、生揚げ		胚芽食パン、砂糖	バター		オレンジジュース	638 kcal 27.0 g 25.4 g 2.2 g
29金 カレーライス バリバリチキンカツ カラークル	○	鶏肉、レンズマメ 鶏肉		精白米、精麦、薄力粉、ちみつ、じゃがいも	米ぬか油	にんじん、ホールマト(缶)	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ	716 kcal 27.8 g 20.0 g 1.9 g

※都合により変更する場合があります。


	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
月平均	597kcal	25.4g	19.1g	2.1g

にほんの ぎょうじ こんだて

八十八夜 (はちじゅうはちや)

立春(りっしゅん)から 88にちめの 5がつ 2日(ふつか)は 八十八夜(はちじゅうはちや)です。
よる さむくなることが すくなく、たうえを はじめるのに よいころ という めやすの ひです。 しんちゃの きせつの はじまりでも あります。

きゅうしょくでは、1日(ついたち)に まっちゃんをつかた むしばんをつくれます。おこめの こなで つくるので、もちもちしています。おたのしみに!



しゅんの こんだて


グリーンピースが しゅん です! 『旬(しゅん)』は、おみせで たくさん みかける おいしい きせつのこと。
5がつは グリーンピースが しゅんなので グリーンピースごはんをつくれます。 しゅんの グリーンピースは やわらかくて とっても おいしい です。 ぜひ たべてください!



端午の節句 (たんののせっく)

5がつ 5日(いつか)は こどものひ です。端午の節句(たんののせっく)とも いいます。こどもが げんきに せいちょうすることを ねがって かしわもちを たべたり、菖蒲(しょうぶ)を いれた おふろには いたりします。

きゅうしょくつでは すくすく のびる たけのこの ように おおきくなって ほしい との ねがいを こめて たけのこごはんをつくれます。おたのしみに!



保護者のみなさま

献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ!

献立表の見方②

たんぱく質	脂質	食塩相当量
612 kcal	25.0 g	17.4 g
		2.2 g

献立表の 栄養表示は、**中学年(3、4年生)の数値**です。
低学年(1、2年生)は、中学年の0.8倍
高学年(5、6年生)は、中学年の1.2倍
になります。
給食の量も同様になります。

