



5がつ よていこんだてひょう

2024年5月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
1	水	チョコくるくるパン	○			パン チョコレート	「ジュリアンヌ」とは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。そのため、ジュリアンヌスープにはせん切りにした野菜が入っています。
		とりにくのハニーマスタードやき		とりにく		はちみつ	
		マカロニサラダ		ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
2	こどもの日給食	たけのごはん	○	あぶらあげ とりにく	にんじん たけのこ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	5月5日はこどもの日です。かしわ餅に使われるかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」や「両親の健康」などの願いが込められています。
		かつおフライ		かつお		こむぎこ パンこ あぶら	
		やさいのごまあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま	
		こいのぼりのすましじる		かつおぶし わかめ かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
		かしわもち		あすき		さとう こめ	
7	火	しょうゆラーメン	○	ぶたにく なると	にんにく しょうが とうもろこし にんじん メンマ もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら	杏仁豆腐の「杏仁」とは、あんずの種のことです。これをすりつぶし、粉状にして使用します。高価なため、今ではアーモンドエッセンスで代用することが多いです。
		はるまき		とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ はるさめ	こむぎこ かたくりこ あぶら	
		しおだれキャベツサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり にんじん		
		あんにとろ豆腐				あんにとろ豆腐	
9	木	セルフメンチカツバーガー	○	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パン パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら	クラムチャウダーという、日本ではあまりが入っているのが一般的ですが、クラムは「二枚貝」を意味し、本場アメリカではハマグリのような貝が入っているそうです。
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		クラムチャウダー		ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ	
		レモンヨーグルト		ヨーグルト			
10	金	ゆかりごはん	○		あかしそ	こめ むぎ	河内晩柑は、初夏から夏にかけて収穫される柑橘です。皮は黄色く、大きいのが特徴です。美生柑、宇和ゴールド、シューシーフルーツなど産地によって様々なブランド名が付いています。
		とりにくのしおこうじやき		とりにく			
		きりぼしだいこんのいために		くきわかめ さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	
		あつあげのみそしる		にほし あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		
		かわちばんかん			かわちばんかん		
13	月	マーボー豆腐どん	○	ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ こまあぶら	麻婆豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川料理は辛さや香りのある香辛料をふんだんに使った料理が多いです。
		ナムル			もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
		ワンタンスープ		ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが はくさい チンゲンサイ	こむぎこ	
14	火	げんまいごはん	○			こめ げんまい	今日のごはんには、玄米が混ぜてあります。玄米は、収穫した米の「もみ」だけを取り除き、「ぬか」が付いているため、白米には不足しているビタミンB1や食物繊維をとることができます。
		まぐろのかすづけ		まぐろ			
		ごぼうサラダ		とりにく	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツのみそしる		にほし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん キャベツ ねぎ		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
15	水	しょくパン	○			パン	ジャムは、果物と砂糖を煮詰めて作られます。そのまま食べる果物とは違った味わいを楽しめるだけではなく、ジャムにすることで一度に大量にとれる果物を長持ちさせることができます。
		いちごジャム			いちご	さとう	
		ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう かたくりこ	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		レタスとたまごのスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ レタス	かたくりこ	
16	木	むぎごはん	○			こめ むぎ	豚汁は、豚肉とごぼう、にんじん、大根、こんにゃくなどたくさんの具材を入れた汁物です。一度にたくさんの食品をとることができて栄養が豊富で、多くの食材からのうまみで深い味わいになります。
		やさいふりかけ		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば あかしそ かぼちゃ にんじん	さとう	
		とりにくのねぎしおソース		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら かたくりこ ごま	
		やさいのゆずふうみあえ		かにかまぼこ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう		
		とんじる		ぶたにく にほし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
17	金	カレーうどん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん カレールウ	5月は新茶がとれる季節です。抹茶は茶葉を粉末にしたものです。今日は抹茶とチョコチップを混ぜた蒸しパンです。
		れんこんサラダ		ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		まっちゃんパン		ぎゅうにゅう		むしパンこ さとう チョコレート	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



5がつ よていこんだてひょう

2024年5月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
20月	○	日本全国味めぐり給食～沖縄県～					タコライフは、ごはんの上にタコミートをのせた沖縄発祥の料理です。また、もずくやパインアップルはほとんどが沖縄県で作られています。
		タコライス	ふたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ トマト レタス パプリカ	こめ むぎ あぶら		
		もずくスープ	なると もずく	とうもろこし えのきたけ こまつな ねぎ			
21火	○	パインコンポート		パインアップル	さとう	ひじきには、骨を強くするカルシウムや、お腹の調子を整える食物繊維、エネルギーを作り出すのに必要なマグネシウムなどが豊富に含まれています。	
		ひじきごはん	とりにく ひじき	にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう		
		のりしおからあげ	とりにく あおのり	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら		
		ちくわのあえもの	ちくわ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら		
22水	○	とうふのみそしる	にほし あぶらあげ とうふ みそわかめ	たまねぎ ねぎ		赤坂トマトは、甲斐市で作られているトマトです。「トマトが赤くなると医者が青くなる」というトマトの栄養価の高さをあらわすことわざがあるように、トマトは様々なビタミンが豊富に含まれています。	
		はちみつパン			パン		
		さけのマヨたまやき	さけ たまご チーズ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ		
		カラフルサラダ		キャベツ カリフラワー きゅうり パプリカ とうもろこし	ドレッシング		
		カレーポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも カレールウ		
23木	○	あかさかトマト		トマト		春は「新じゃがいも」のおいしい季節です。新じゃがいもとは、収穫後すぐに出荷されたもので、皮が薄くて皮ごと食べられます。	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		まつかぜやき	とりにく とうふ たまご みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	パンこ さとう		
		いそかあえ	のり	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん			
24金	○	じゃがいものみそしる	にほし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	ハヤシライスとは、日本で生まれた料理です。名前の由来は諸説ありますが、林さんが作ったことから名付けられたとの説もあります。	
		ハヤシライス	ふたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	こめ むぎ オリーブオイル ハヤシルウ		
		コーンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし	ドレッシング		
27月	○	フルーツみかんゼリーボンチ		パインアップル みかん ナタデココ	みかん さとう	世界で食用にされている豆は、およそ70～80種類あると言われています。今日のサラダには、3種類の豆が入っています。	
		チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん トマト ビーマン	こめ むぎ あぶら		
		オムレツ	たまご		さとう		
		かぼちゃとまめのサラダ	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ハム	かぼちゃ きゅうり にんじん	ドレッシング		
28火	○	やさいスープ	いとかまほこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		トックとは、韓国の餅のことで、トッポギに使われることで知られています。餅は、のどに詰まりやすいので、よく噛んで食べましょう。	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら さとう ごま		
		チャプチェ	いか	にんじん たまねぎ はるさめ なら	あぶら さとう		
29水	○	トックスープ	とりにく	しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	とつく	マスタードとは、からしの種に酢を加えた食材のことです。からしの種をつぶしてペースト状にしたマスタードと、種をつぶさない粒マスタードがあります。	
		きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう		
		じゃがいものつぶマスタードいため	フランクフルト	にんにく たまねぎ えだまめ	あぶら じゃがいも		
		チキンコンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
30木	○	チーズ	チーズ			さばは、鮮度が落ちるのが速い魚です。市場で正確な数を数えず、実際の数よりも多く売ったことから、数をごまかすことを意味する「さばを読む」という言葉が生まれました。	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
		くきわかめのあえもの	かにかまほこ くきわかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ドレッシング		
		さわにわん	かつおぶし ふたにく	しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		
31金	○	れいとうみかん		れいとうみかん		さくらんぼは、6月が旬の果物です。山梨県は、さくらんぼの生産が盛んで、山形県、北海道に次ぐ全国3位の生産量です。	
		こどもパン			パン		
		チリコンカン	ふたにく だいす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら さとう マカロニ		
		ツナサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング		
		キャベツのクリームスープ	ベーコン スキムミルク きゅうりゆう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと		
さくらんぼ		さくらんぼ					

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。

