



5がつ よていこんだてひょう

2025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 (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
1木		しょくパン	○			パン	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があり、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。
		いちごジャム			いちご	さとう	
		とりにくのマッシュポテトやき		とりにく こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	
		イタリアンサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	マカロニ ドレッシング	
		ミネストローネ		ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル ジャがいも	
2金	こどもの日給食	たけのこごはん	○	とりにく あぶらあげ	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、男の子の健やかな成長を祝うこどもの日です。たけのこはまっすぐ元気に育つようにという意味が、かしわもちには子孫繁栄の願いが込められています。
		かつおフライ		かつお		パンこ こむぎこ 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	さとう ごま	
		こいのぼりすましじる		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				あずき さとう こめこ	
7水		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、多くの食材からのうまみで深い味わいになります。
		さばのしおやき		さば			
		やさいのそぼろに		とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな	さとう	
		とんじる		ぶたにく にぼし 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 ジャがいも	
8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	クラムチャウダーは、アメリカで生まれた料理です。クラムというのは、貝を表す言葉で、アサリやハマグリが使われます。
		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kimミルク きゅうにゅう	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 ジャがいも ホワイトルウ コーンスープのもと	
9金		ビビンバ	○	ぶたにく たまご	しょうが にんにく もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	もずくは、わかめやひじきと同じ海藻の仲間です。日本で食べられているもずくのほとんどは、沖縄県産です。
		もずくスープ		なると とうふ もずく	とうもろこし えのきたけ ねぎ		
		あんにんどうふ				あんにんどうふ	
12月		げんまいごはん	○			こめ げんまい	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、ジュ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。
		ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ	あぶら さとう	
		キャベツのおかかあえ		かにかまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり	さとう	
		かきたまじる		かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
		かわちばんかん			かわちばんかん		
13火		こくとうパン	○			パン くらざとう	水菜は、一年中出回っていますが、本来は冬から春にかけてが旬の野菜です。シャキシャキとした食感が特徴です。サラダや鍋物、お吸い物など様々な料理に使われます。
		いかとニョッキのトマトに		ベーコン ひよこまめ こなチーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	オリーブオイル さとう ニョッキ	
		だいこんとみずなのサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん みずな		
		ポトフ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ジャがいも	
		さくらんぼゼリー			さくらんぼ	さとう	
15木		しょうゆラーメン	○	ぶたにく なると わかめ	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	青のりポテトビーンズに入っている大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。また、和食に欠かせない味噌やしょうゆ、豆腐や納豆の材料にもなる万能食材です。
		あおのりポテトビーンズ		だいず あおのり		ジャがいも かたくりこ あぶら	
		ブロッコリーのちゅうかサラダ		ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん きくらげ		
		チーズ		チーズ			
16金		ゆかりごはん	○		あかしそ	こめ むぎ	ゆかりは、赤しそを使ったふりかけです。赤しそは、梅干しや漬け物の色づけに使われます。
		とりにくのからあげ		とりにく	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	
		たまねぎとわかめのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		

※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

2025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)	
19月		はちみつパン	○			パン はちみつ	「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。
		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			ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	
		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		
20火	日本全国味めぐり給食 ～静岡県～						今月は、静岡県の味めぐり給食です。黒はんぺんは、イワシやアジなどから作られる練り物です。「おさく」は、野菜をざくざく切って作る汁物です。その他、しらす干しやみかんなど、静岡県で有名な食材を使います。
		ちゃめし	○		りよくちゃ	こめ むぎ	
		くろはんぺんフライ		くろはんぺん	たまねぎ	あぶら さとう パンこ こむぎこ	
		しらすのあえもの		しらすぼし	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		おさく		かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら さといも	
		みかんゼリー			みかん	さとう	
21水		バターロールパン	○			パン	ブロッコリーやカリフラワーは、花が咲く前のつぼみを食べる野菜のため、花野菜と呼ばれます。花野菜は他に、フキノトウやみょうがなどがあります。
		マカロニグラタン		とりにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	あぶら ホワイトルウ マカロニ	
		はなやさいサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
		コロコロだいこんスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ	じゃがいも	
22木		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	パイナップルは、「松ぼっくり」のような形で、「りんご」のように美味しいことから、松を意味する「パイン」とりんごを意味する「アップル」をくっつけて「パインアップル」と呼ばれます。
		オムレツ		たまご			
		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	
		やさいスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ		
		れいとうパイン			パインアップル		
23金		むぎごはん	○			こめ むぎ	日本で売られているバナナは、ほとんどが外国からの輸入品です。青い状態で収穫され、熟して黄色くなります。皮の表面にできる黒い点は、「シュガースポット」と呼ばれ、甘い印だと言われています。
		とりにくのごますがけ		とりにく		かたくりこ あぶら さとう ごま	
		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	
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		バナナ			バナナ		
26月		むぎごはん	○			こめ むぎ	じゃが芋は、1年を通して手に入りますが、春と秋の2回旬を迎えます。中でも5月は、みずみずしい新じゃが芋が多く収穫される時期です。
		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 はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		じゃがいものみそしる		にぼし 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	
27火		ココアあげパン	○	きなこ		パン あぶら さとう ココア	レタスは、春から夏が旬の野菜です。サラダなどで食べることが多いですが、炒め物や鍋、スープなど加熱調理もおすすめてです。カサが減ってたっぷり食べることができます。
		ポテトサラダ		ハム	きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		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	
		レモンヨーグルト		ヨーグルト			
28水		むぎごはん	○			こめ むぎ	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。
		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	
		はるさめサラダ		たまご ハム	はるさめ キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		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	とっく	
29木		そぼろどん	○	とりにく たまご	しょうが たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	小魚は、骨も丸ごと食べることができるため、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、強い骨を作るために欠かせない栄養素です。
		あおじそみぞれあえ		いとかまぼこ	キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん		
		ぶたにくともやしのみそしる		にぼし ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ にら		
		あじつけこざかな		いわし			
30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	
		まっちゃんしパン		ぎゅうにゅう		むしパンこ さとう あぶら チョコレート	