



5月 こんだてよていひょう



2021 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぼん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをととのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	
6	木	<こどものひ給食> たけのこごはん 	 かつおフライ ほうれんそうのごまあえ ゆばのすましじる かしわもち	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	5月5日はこどもの日です。「端午の節句」といい、男の子のすこやかな成長を願うものでした。この季節になると空高くこいのぼりが泳ぎ、かしわもちも食べます。	
				ぎゅうにゅう		こむぎこ パンこ こめあぶら		
				かつお	 もやし ほうれんそう にんじん はくさい	さとう すりごま		
				ゆば なると わかめ かつおぶし (だし) こんぶ (だし)	えのきだけ	 かしわもち 		
7	金	ピタパン 	 タンドリーチキン チリコンカン ドレッシングサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモンかじゅう	ピタパンは直径20センチくらいで平たい円形のパンです。地中海沿岸や中東、北アフリカなどで食べられます。半分に切って、ポケット状に開いた空間に、さまざまな料理を入れて、サンドイッチのようにして食べます。またチリコンカンはアメリカの料理で、ひき肉とたまねぎを炒め、そこにトマト、チリパウダー、水煮の豆などを加えて煮込んだものです。	
					とりにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ とうもろこし にら ねぎ	ちゅうかめん こめあぶら		
					ぶたひきにく だいず ショルダーベーコン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト (あかさかたまご)		オリーブオイル さとう
					きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	みしょうかん		ドレッシング
10	月	みそラーメン 	 ぎょうざフライ ごまドレッシングあえ れいとうみかん	ぶたひきにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ とうもろこし にら ねぎ	ちゅうかめん こめあぶら	なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？それは、骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、骨の吸収もよいためです。骨が丈夫になるには飲んでもらいたいです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムを心がけましょう。	
				ぎゅうにゅう		パンこ こめあぶら こめあぶら きょうざのかわ パンこ こむぎこ		
				とりにく まぐろ	キャベツ にら にんにく	さとう ごまあぶら すりごま		
				ポンレスハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモン	れいとうみかん		
11	火	むぎごはん 	 かんこくふうやきとり ふとやさいののもの とうふとなめこのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	麺は小麦粉を原料で作られます。形もいろいろあります。みそ汁に入れる小さい丸いものから、すまし汁に入れる色かわいいうまい手まり麺などです。今日の麺は、車の車輪のような形をしている車麺です。良質なたんぱく質やミネラルを含み、離乳食にも使われます。 ・敷小2年校外学習	
				とりにく	にんにく しょうが わけぎ	さとう ごまあぶら いりごま		
				かつまあげ かつおぶし (だし)	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	さとう ふ		
				きぬどうふ みそ にぼし (だし)	だいこん なめこ ねぎ			
12	水	ドライカレー 	 ぎゅうひきにく (ワインビーフ) ぶたひきにく とりレバー チーズ ハタハタのたつたあげ キャベツとえだまめのサラダ つぶつぶレモンゼリー	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ヒーマン トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こむぎこ	みなさんは、食事をする前にきちんと「いただきます」を言っていますか？すべての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のことは「いただきます」をしっかりと行ってから食べましょう！	
				ぎゅうにゅう		こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう		
				ハタハタ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	ドレッシング		
				ツナ	レモンかじゅう	ゼリー		
13	木	アーモンドトースト 	 ポークビーンズ パンパンジーサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう		パン バター さとう アーモンド アーモンドのこな	パンパンジーを漢字で書くと「棒々鶏」と書きます。焼いたり蒸したりした鶏肉を棒でたたき、やわらかくしたことからこの名が使われたといわれています。これを手で細くほくしたり、包丁で切ったりしています。	
				ぶたにく ショルダーベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも こめあぶら さとう		
				とりささみ	キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし ブロッコリー	ドレッシング		
14	金	むぎごはん 	 にくだんごのあんかけ こうやどうふのたまごとじ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食べ物です。昔から伝わる保存食です。骨を作るカルシウムや貧血予防のための鉄分がたくさん含まれています。 ・敷小2年校外学習 ・敷小2年校外学習 ・敷小2年校外学習	
				とりにく	たまねぎ しょうが	パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら		
				とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん しらたき	こめあぶら さとう		
				ごぼう	ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	ドレッシング		
17	月	キムタクごはん 	 あじのおゆき のりあえ わかめのみそしる メロンゼリー	ショルダーベーコン	はくさいキムチ たくわん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	「キムタクごはん」はもともと長野県塩尻市の学校給食から始まりました。長野県の名産物でもあるたくわんを子どもたちに食べてもらおうと豚キムチをヒントに考えられたそうです。	
				ぎゅうにゅう		さとう		
				あじ	キャベツ こまつな もやし にんじん			
				のり	たまねぎ えのきだけ ねぎ	ゼリー		

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

18	火	とりにくのみそがらめバーガー		かぶとこまつなのクリームに	とりにく みそ	しょうが	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう いりごま	かぶは4月～6月、10月～12月に旬を迎え、この時期、スーパーでもよく見かけます。葉もビタミ含有カルシウムなどの栄養が含まれるので、まるごと食べてほしい野菜です。また、春の七草の「すずな」はかぶのことです。
				アスパラサラダ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし かぶ こまつな	こめあぶら ホワイトルウ	
				みしょうかん		きゅうり キャベツ アスパラガス	ドレッシング	
19	水	むぎごはん		いかのさらさあげ	ぎゅうにゅう	しょうが	かたくりこ こめあぶら	チャフチェとは、春雨と細切りにした肉とだけのご飯に、にんじん、たまねぎ、ほうれん草などの野菜、しいたけ、しめじなどのきのこ類をこま油で炒め、しょうゆや砂糖などで甘辛く炒めたものです。今回は、春雨の代わりにもすぐで作ったチャフチェです。 ・敷小1年校外学習
				もすぐのチャフチェ	ぶたにく もすぐ	にんにく にんじん たまねぎ だけのこほししいたけ あかピーマン ピーマン	こめあぶら さとう いりごま	
				ちゅうかうコーンたまごスープ	ホタテがい きぬどうふ たまご	たまねぎ とうもろこし ねぎ きくらげ	かたくりこ	
20	木	けんちんうどん		ゆさいととうふのナゲット	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし (だし)	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	うどん	ひじきは、わかめと同じように食卓にのぼる機会が多い海藻です。ひじきはとても栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がごぼうの7倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄分も多く含まれます。 ・敷小1年校外学習
				ひじきのドレッシングサラダ	とうふ たら たまご	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ れんこん	さとう かたくりこ こむぎこ こめあぶら	
				レモンマフィン	ひじき とりササミ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう こめあぶら	
21	金	むぎごはん		さばのスタミナやき	ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんて手を洗っていますか？コロナウィルス、ノロウィルスやかぜの予防には、手洗い、うがい効果的です。面倒がらずにしっかりと洗いましょう！ ・敷小1年林間学校
				ごますあえ	さば	はくさい もやし にんじん こまつな	さとう こめあぶら すりごま	
				にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも こめあぶら さとう	
24	月	ピピンバ		あざりとチンゲンサイのスープ	ぶたひきにく みそ たまご	にんにく しょうが にんじん だけのこ ぜんまい だいずもやし ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら いりごま すりごま	あざりは、みそ汁はもちろんだ、海鮮しゃぶしゃぶやラムチャウダーなどにも使われる人気のある野菜です。あざりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。
				ヨーグルト	あざり きぬどうふ	たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ		
					ヨーグルト			
25	火	サラダうどん		わかめ ツナ	わかめ ツナ	だいこん きゅうり にんじん こまつな ミニトマト	うどん マヨネーズ (たまごなし)	みなさんは、食事を食べ終わったら、「きちんと「ごちそうさま」を言いますか？毎日の給食が出来る上まで、多くの人の力が必要です。農家の人や調理員さん、運んでくれる運転手さんに感謝する言葉「ごちそうさま」をしっかりと言いましょう！
				ささかまぼこのかおりあげ	ささかまぼこ きゅうにゅう あおのり	ささかまぼこ きゅうにゅう あおのり	こむぎこ こめあぶら	
				ぶたにくとごぼうのみそいため	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう こめあぶら	
26	水	むぎごはん		さわらのオーロラソースがけ	ぎゅうにゅう	しょうが	かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食事が並んでいますか？ごはん茶碗が自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかずのおさがりが並びます。はしは、右ききの人ははしを持つところが右です。左ききの人は、その反対です。
				おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな はくさい キャベツ	さとう	
				いものこじる	とりにく もめんどうふ みそにほし (だし)	だいこん にんじん しめじ ねぎ	さといも	
27	木	そぼろパン		とりにくのレモンソースがけ	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう	コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。コールスローの歴史は長いですが、マヨネーズが発明されてから人気が出てきたそうです。
				コールスローサラダ	ローズハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほしぶどう	ドレッシング	
				いなかふうスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも	
28	金	シーフードカレーライス		ミズすりおろしりんごゼリー		りんごかじゅう	ゼリー	とうふには、木綿とうふと絹とうふがあります。木綿は、とうふのもとになる豆乳に二ガリを入れ、豆乳を固めた後、木綿の布を敷いた箱に流し、その上の重石を置いて作ります。絹は、木綿より濃い豆乳に二ガリを入れ、そのまま固めます。
				とらふのせわふうサラダ	いか えび あさり スキムミルク なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールウ	
				オレンジ	きぬどうふ わかめ あかつのまた こんぶ くわかめ あおつのまた	だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	ドレッシング	
31	月	むぎごはん		ぶたにくのみそやき	ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	パンナコッタはイタリア生まれのデザートの一つです。イタリアの言葉で、「パンナ」が生クリーム、「コッタ」が焦るを意味しています。 ・敷小1年林間学校
				だいにんととりにくのにももの	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	さとう	
				ごもくじる	きぬどうふ あぶらあげ かつおぶし (だし) こんぶ (だし)	ごぼう えのきだけ ねぎ	さとう	
				キャラメルパンナコッタ			パンナコッタ	

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。