



# 5月 こんだてよていひょう













\*米・あかさかトマト・きくらげは、甲斐市産です。

2022 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			でんごんぱん
		しゅしゅく 主食	ちゅうしゅく 牛乳	ふく 副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのものになるもの	
2	月	ビビンバ			ふたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ぜんまい だいすもやし ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい さとう こまあぶら こま	ビビンバは、お隣の国、 韓国の料理です。ごはんの 上にナムル、肉、たまごを のせてかき混ぜて食べま す。少しピリ辛のみそがし 味のビビンバは、給食の人 気のメニューのひとつで す。
6	金	こどものひ きゅうしょく たけのこごはん 			とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおフライ なのはなあえ とうふとふのすましじる かしわもち	たけのこ にんじん えだまめ  なのはな こまつな もやし にんじん えのきだけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こめあぶら パンこ こむぎ こ さとう こま ふ 	5月5日は「こどもの日」 です。端午（たんご）の節 句ともいい、子どもの健や かな成長を願って、かしわ もちを食べたり、しょうぶ 湯に入ったりします。今日 の給食は、たけのこごはん です。たけのこは一日に1 メートルも伸びるほど、す くすくと成長します。
9	月	みそラーメン 			ふたにく みそ ぎゅうにゅう ぎょうざフライ ごまドレッシングあえ いちごのむしパン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ もやし とうもろこし いら ねぎ キャベツ いら にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンがじゅう	ちゅうかめん こめあぶら こめあぶら こむぎこ パンこ こまあぶら ごまあぶら こま さとう いちごむしパン	ラーメンは、みなさんに人 気のメニューのひとつで す。給食のラーメンは茶舞 のバランスを考えて、野菜 たっぷりのラーメンです。
10	火	ハッシュドポーク 			ふたにく なまクリーム ぎゅうにゅう こまつなともやしのソテー ぶるんゼリー（マスカット）	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん しめじ マッシュルーム トマト にんじん もやし こまつな とうもろこし かんてん みかん バインアップル	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ハヤシルウ こめあぶら マスカットゼリー	ハッシュドポークのハッ シュとは「きざむ」とい う意味です。たまねぎやセ ロリーなどの野菜をきざみ、 豚肉と一緒によく煮込むこ とで、野菜の甘みが出て、 おいしいハッシュドポーク に仕上がります。 ・敷小2年校外学習
11	水	むぎごはん 			とりにくのうめみそやき ほうれんそうのごまあえ ごもくじる	とりにく みそ しょうが うめ しそ もやし ほうれんそう にんじん はくさい あぶらあげ こんぶ（だし） かつおだし（だし） ごぼう えのきだけ にんじん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう こま 	みなさんは、梅と聞いてど んな味を思い浮かべます か？多くの方が「すっぱ い」と答えるのではないで しょうか。梅のすっぱい味 はクエン酸という成分によ るものです。クエン酸には つかれた体を回復させてく れる働きがあります。今日 は、とりにくを梅みそにつ け込んで焼きました。 ・敷中1年校外学習
12	木	セルフフィッシュ バーガー 			ホキ ぎゅうにゅう コーンクリームスープ カラフルサラダ ミニりんごゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし ハセリ あかパプリカ きいろパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	まるパン こめあぶら タルタルソース こむぎこ かたくりこ パンこ さとう バター こめあぶら ホワイトルウ イタリアンドレッシング りんごゼリー	パンの間に白身魚のフライ とタルタルソースをはさん で食べましょう。パンは、 手で持って食べます。食事 の前には、しっかり手を洗 いましょう。 ・敷中給食なし
13	金	むぎごはん 			ぎゅうにゅう さばのしおこうじカレーやき きりざい いものこじる	さば なっとう しおこんぶ だいこん にんじん のざわなつけ とりにく とうふ みそ にほし（だし） だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい ごま さといも	今日は、和食の献立です。 ごはんを中心に、おかずと 汁を組み合わせた和食は、 健康的な食事の仕方として 世界から注目されていま す。塩こうじは、お米と塩 で作った調味料です。魚や 肉をつけ込むと、やわらか くふっくらします。 ・敷小2年校外学習予備日 ・敷中3年修学旅行
16	月	むぎごはん 			ぎゅうにゅう とうふのにくみそあんかけ ごますあえ わかめのすましじる みかんゼリー	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん もやし こまつな えのきだけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こめこ ごまあぶら かたくりこ こむぎ さとう こまあぶら こま みかんゼリー	5月は、田植えの時期で す。さて、みなさんが給食 で食べているごはんの「お 米」はどこで栽培されてい るのでしょうか？ 答えは山梨県です。山梨県 のきれいな水をつかってお いしいお米が作られます。 ・敷中3年振替休日
17	火	おざら 			こんぶ（だし） かつおだし（だし） ぎゅうにゅう とりにく いらともやしのあえもの おこめのメープルマフィン	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ すいき ねぎ しょうが いら もやし にんじん とうもろこし	ほうとう こむぎこ こめあぶら さとう こまあぶら メープルマフィン	おざらは、山梨県の郷土料 理です。ほうとうより少し 細い麺を温かい汁につけて 食べます。冬はほうとうで からだを温め、書くなる季 節には、おざらで食べやす くなる昔の人の知恵がつ まった郷土料理です。 ・南小1年校外学習

※ 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	水	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	肉団子は、手作りで。みなさんにおいしく食べてもらえるように給食センターの調理員さんが、心を込めてひとつひとつ丸めました。 ・敷小6年修学旅行 ・敷中給食なし	
				てづくりにくだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ヒーマン	パンこ かたくりこ こめあぶら さとう		
				きりほしだいこんのいために	あぶらあげ	こんにゃく きりほしだいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん	こめあぶら さとう		
				キャベツのみそしる	みそ わかめ にほし(だし)	たまねぎ キャベツ しめじ	ふ		
							ぶどうゼリー		
19	木	ミルクパン			ぎゅうにゅう		ミルクパン	マーマレードは、オレンジやゆず、夏みかんなどのかんきつ類を砂糖で煮詰めたジャムです。今日は、鶏肉をつけこみました。マーマレードのあまっかしい香りが食欲を増してくれます。 ・敷小6年修学旅行 ・北小1年・2年校外学習	
				とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレードジャム		
				フレンチドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス	フレンチドレッシング		
				ミネストローネスープ	ベーコン あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ		
							プリン		
20	金	ポーク カレーライス			ぶたにく スキムミルク とりレバー	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 こめあぶら じゃがいも カレールウ	きゅうりは、山梨県産です。地域で栽培された食物を地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消は、新鮮な食材を食べられることや食物を輸送する距離が短く、環境にやさしい食生活ができることなどの利点がたくさんあります。 ・敷小6年修学旅行 ・南小2年校外学習	
				ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とうふ	ふくじんづけ			
				とうふのせ わふうサラダ	カップとうふ わふうサラダ	わかめ あかつのまた こんぶ あおつのまた くわかめ	だいこん きゅうり こまつな とうもろこし		あおじそドレッシング
				れいとうみかん			みかん		
23	月	麦ごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させて作ります。この作り方から、凍り豆腐ともいいます。スポンジ状になっているので、だしや味と一緒に煮る食材のうま味がしみこみやすくなります。	
				かぼちゃとひきにくのフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	こめあぶら パンこ さとう かたくりこ こむぎこ		
				こうやどうふのたまごとし	とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく ほししいたけ	こめあぶら さとう		
				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		
24	火	そぼろパン			ぎゅうにゅう		そぼろパン	ポトフは、フランスの家庭料理です。肉や野菜、香辛料を鍋でコトコト煮込みます。肉や野菜の種類を変えると、いろいろな味のポトフを楽しむことができます。日本の「みそ汁」と似ていますね。今日は、香のたまねぎやキャベツの甘みを生かしたポトフです。	
				とりにくのレモンソースがけ	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ こめあぶら さとう		
				コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほししいたけ	コールスロードレッシング		
				ポトフ	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも		
25	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	茸わかめは、わかめを加工する時に取り除く茎の部分です。わかめに比べて、菌ごたえがあります。よくかんで、菌やあごを丈夫にしましょう。	
				ほっけのしおやき	ほっけ				
				くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	ごぼうこんにゃく にんじん さやいんげん	こめあぶら さとう こめあぶら		
				かきたまじる	とうふ たまご かつおぶし(だし)	えのきたけ ねぎ	かたくりこ		
							しょうなんゴールドゼリー		
26	木	けんちんうどん			ぶたにく かつおぶし(だし) あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじこんにゃく ねぎ	うどん	ナゲットには豆腐が入っています。さて、豆腐は向から作られるのでしょうか？答えは「大豆」です。大豆は畑のお肉と言われ、血や筋肉、骨を作るたんぱく質が多く含まれ、体が成長するために欠かせない栄養です。 ・南小5年林間学校	
				やさいととうふのあんわりナゲット	とうふ たまご たら	えだまめ にんじん たまねぎ れんこん かぼちゃ	こめあぶら こむぎこ さとう かたくりこ		
				ひじきのドレッシングサラダ	ひじき とりにく	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		
				やきドーナツ(ほうれんそう)			ドーナツ		
27	金	チキンライス			とりにく	たまねぎ にんじん ヒーマン とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら	グラムチャウダーの「グラム」とは、あさりのこと。あさりには、貧血の予防になる「鉄」が多く含まれます。最近の小中学生は鉄不足で貧血症の人が多くいと言われています。給食では、鉄不足にならないように、鉄を多く含むあさりやひじきなどを取り入れています。 ・南小5年林間学校	
				ししゃものからあげ	ししゃも		こめあぶら こむぎこ かたくりこ		
				グラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	こめあぶら じゃがいも ホワイトルウ		
				グリーンサラダ	きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし		イタリアンドレッシング		
30	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	みなさんは、ごはんを食べるときにお茶わんを手に持って食べていますか？食事のマナーを守って、よい姿勢で食べると、一緒に食事をする人も気持ちがいいですね。 ・敷小5年林間学校	
				いかのしょうがやき	いか	しょうが	さとう かたくりこ		
				もずくのチャプチェ	ぶたにく もずく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ あかパプリカ ヒーマン	ごまあぶら さとう ごま		
				じゃがいももちいりみそしる	あぶらあげ みそ にほし(だし)	ごぼう にんじん こまつな	じゃがいももち		
							アセロラゼリー		
31	火	ジャージャーめん			ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	今日のシューマイは、にんじんが入っています。にんじんのオレンジ色はカロテンと呼ばれる色素によるものです。カロテンは皮ふや粘膜を強くしてくれる働きがあります。これからの季節は紫外線が強くなるので皮ふや目も影響を受けやすくなります。体に必要な栄養をしっかりとって毎日元気にすごしましょう。 ・敷小5年林間学校	
				にんじんいりシューマイ	たら ぶたにく	たまねぎ にんじん	かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう		
				ナムル		ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ だいずもやし	さとう ごまあぶら ごま		
				れいとうみかん		みかん			

※ 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。