



# 5月 こんだてよていひょう



2024 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はたらき   |   |  | でんこんばん  |
|------|----------------------|------|---|--|---|--|---|
|      | 主食                   | 牛乳   | 副食  | あか<br>ち・にく・ほねになるもの                                     | みどり<br>からだのちょうしをとのえるもの  | きいろ<br>ねつやちからのもとなるもの   |   |
| 1 水  | むぎごはん                |      | とりにくのうめジャムソースがけ<br>ひじきのにもの<br>だいこんとあつあげのみそしる                                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいす ひじき あぶらあげ<br>あつあげ みそにほし(だし)      | しょうが<br>ごぼう にんじん ほししいたけ<br>こんにゃく さやいんげん<br>たまねぎ だいこん しめじ<br>ねぎ                                | こめ むぎ きょうかまい<br>うめジャム さとう<br>かたくりこ<br>こめあぶら さとう                | 5月になると気温が高くなる日が増えてきます。私たちの体の半分以上は水分でできています。のどがかわいたな・・・と思う時にこまめに水分補給をしましょう。炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物は、余計にのどがかわくので、飲みすぎないように気をつけましょう。         |
| 2 木  | <こどもの日給食><br>たけのこごはん | <br> | とりにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>さばのスタミナやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>ごもくじる<br>かしわもち              | とりにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>さば<br>とうふ こんぶ(だし)<br>かつおぶし(だし) | だけのこ にんじん えだまめ<br>しょうが にんにく トマト<br>もやし ほうれんそう にんじん<br>キャベツ えのきだけ にんじん<br>ねぎ                   | こめ むぎ きょうかまい<br>こめあぶら さとう<br>さとう みずあめ<br>さとう ごま<br>かしわもち       | 5月5日はこどもの日です。御年の節目(たんにのせつく)ともいい、子どもの健やかな成長を願います。春が旬の食材、たけのこは芽丈がまっすぐにぐんぐんと伸びることやばは枯れることが少なく、鶏気にも強いとらば織起の煮い食べ物としてこどもの日の行事食に食べられてきました。 |
| 7 火  | つけうどん                |      | とりにく かつおぶし(だし)<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいととうふのナゲット<br>ごまドレッシングあえ<br>おこめのかぼちゃマフィン | とりにく かつおぶし(だし)<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ たまご たら<br>ハム  | ほししいたけ にんじん<br>たまねぎ ねぎ<br>にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>えだまめ れんこん<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>だいこん レモンかじゅう       | うどん<br>こめあぶら こむぎこ<br>さとう かたくりこ<br>さとう ごま こめあぶら<br>かぼちゃのマフィン    | 給食では、いろいろな料理にこま油を使います。ごま油の香り、ごまを絞ったごま油で、ごま特有の香りがします。炒め油として使うほか今日のようにあえ物に使うと、まろやかな味になり、野菜をよりおいしく食べることができます。                          |
| 9 木  | セサミトースト              |      | ラビオリスープ<br>ほうれんそうサラダ<br>ハニーヨーグルト  | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>かまぼこ<br>ヨーグルト                        | にんにく たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ もやし こまつな<br>ほうれんそう キャベツ<br>にんじん とうもろこし しめじ                           | パン ごま グラニューとう<br>バター<br>ラビオリ こめあぶら<br>マヨネーズ(たまごなし)             | ラビオリは2枚のパスタの間に具材をはさんだイタリアの料理です。作り方は日本のぎょうざに似ています。イタリアでは家庭料理としてスープに入れて、トマトソースとからめたりして食べられます。   |
| 10 金 | むぎごはん                | <br> | さわらのオーロラソースがけ<br>ごますあえ<br>とうふとなめこのみそしる  | ぎゅうにゅう<br>さわら みそ<br>とうふ みそ にほし(だし)                     | しょうが<br>キャベツ もやし にんじん<br>こまつな<br>だいこん なめこ ねぎ  | こめ むぎ きょうかまい<br>かたくりこ こむぎこ<br>こめあぶら さとう<br>ごま こめあぶら<br>さとう     | なめこのヌルヌルは「ムチン」と言われる成分によるものです。食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整える働きがあります。今日のなめこは、早川町の豊かな自然の中で栽培された「地産地消」食材です。                                      |
| 13 月 | むぎごはん                |      | ほっけのピリからやき<br>ふとやさいのにもの<br>キャベツのみそしる<br>キャラメルパンナコッタ                             | ぎゅうにゅう<br>ほっけ<br>さつまあげ<br>かつおぶし(だし)<br>わかめ みそ にほし(だし)  | とマト<br>だいこん にんじん こんにゃく<br>ほししいたけ さやいんげん<br>たまねぎ しめじ キャベツ                                      | こめ むぎ きょうかまい<br>さとう みずあめ<br>ふ さとう<br>キャラメルパンナコッタ               | 麵(ふ)は、小麦粉からグルテンという成分を取り出して乾燥させたものです。水分が少ないので、長期保存することができます。味がしみこみやすく、煮物や汁物の具材として使われます。  |
| 14 火 | こどもパン                |      | バッファローチキン<br>キャベツとえだまめのサラダ<br>ポトフ   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナ<br>ベーコン ウィンナー                     | にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>とうもろこし えだまめ<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>さやいんげん                             | パン<br>かたくりこ こむぎこ<br>こめあぶら<br>かんぎつドレッシング<br>あおじそドレッシング<br>じゃがいも | 給食の牛乳は毎朝、長野県から各学校に届けられます。食べ物が私たちの口に入るまでは、多くの人の手がかかることにも感謝しながら食事をしましょう。  |
| 15 水 | むぎごはん                |      | にくだんごのあんかけ<br>みそドレッシングサラダ<br>とんじる   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム みそ わかめ<br>ふたにく とうふ みそ             | たまねぎ<br>きゅうり にんじん キャベツ<br>ごぼう にんじん だいこん<br>こんにゃく ねぎ   | こめ むぎ きょうかまい<br>さとう パンこ こめあぶら<br>ごま さとう こめあぶら<br>さといも こめあぶら    | 5月も半分を過ぎようとしています。この頃からさらに気温が高くなります。体が暑さに慣れるまでは、約1週間かかります。バランスのとれた食事と適度な運動で夏を迎える体の準備をしましょう。  |
| 16 木 | みそラーメン               |      | いかにのレモンふうみ<br>ひじきのドレッシングサラダ<br>れいとうみかん  | ふたにく みそ<br>ぎゅうにゅう<br>いか<br>ひじき とりささみ                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん きくらげ もやし<br>とうもろこし たら ねぎ<br>レモンかじゅう<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>とうもろこし<br>みかん | ちゅうかめん こめあぶら<br>かたくりこ こめあぶら<br>さとう<br>さとう こめあぶら                | ひじきは海苔の仲間です。厚りを海で戻された日本では北海道や瀬戸内海などで収穫され、昔から料理に使われてきました。カルシウムや鉄などの不足しやすいため栄養が多く含まれています。   |

|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |
|----|---|--------------------|---|-----------------|---|------------------------------------|---|---|
| 17 | 金 | キムタクごはん            |    | ベーコン            | はくさいキムチつけ つぼつけ 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、韓国の漬物「キムチ」と日本の漬物「たくわん」を使った料理です。長野県の岡谷市の給食として考えられ、今では全国の学校給食で食べられています。<br>数小6年修学旅行<br>南小1年校外学習  |   |
|    |   |                    |   | キャベツのメンチカツ      | とりにく ふたにく   | キャベツ                               |   | パンこ こむぎこ さとう とうもろこし かたくりこ こめあぶら   |
|    |   |                    |   | かいそととコーンのサラダ    | わかめ あかつのまた こんぶ あおつのまた くきわかめ   | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし かんてん          |   | あおじそドレッシング  |
|    |   |                    |   | えのきとじゃがいものみそしる  | あぶらあげ みそ にぼし(だし)  | たまねぎ えのきたけ ねぎ                      |   | じゃがいも   |
| 20 | 月 | むぎごはん              |    |                 |   | こめ むぎ きょうかまい                       | みなさんの給食を調理している給食センターには、「フライヤー」という大きな揚げ物機があります。フライヤーの中には、約80kgの油が入ります。温度と揚げの時間を設定するとベルトコンベヤーのように自動で揚げ物が油の中を運ばれます。安全に使うために調理員さんが機械の掃除もしっかり行っています。                               |   |
|    |   |                    |   | あじフライ           | あじ  |                                    |   | パンこ こむぎこ こめあぶら  |
|    |   |                    |   | くきわかめのきんぴら      | ふたにく くきわかめ  | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん              |   | こめあぶら さとう こめあぶら   |
|    |   |                    |   | いものこじり          | とりにく とうふ にぼし(だし) みそ   | だいこん にんじん しめじ ねぎ                   |   | さといも  |
| 21 | 火 | ミルクパン              |    | タンドリーチキン        | とりにく ヨーグルト  | にんにく しょうが レモンかじゅう                  | きのうに引き続き、給食センターにある機械の紹介をします。<br>タンドリーチキンは鶏肉に味付けをした後、オーブンで焼きます。給食センターには、一度に300以上の数が焼ける大きなオーブンが2台あります。調理員さんは、温度や時間を調整しながらおいしく焼きあがるように工夫をしています。                                  |   |
|    |   |                    |   | ポークビーンズ         | ふたにく 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 さとう こめあぶら   |
|    |   |                    |   | 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            |   | わふうドレッシング   |
|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |
| 22 | 水 | むぎごはん              |    |                 | ぎゅうにゅう  | こめ むぎ きょうかまい                       | みなさんのお家では、みそ汁を作るときにどんなだしやみそを使っていますか？給食では、煮干しでだしをとって、赤みそと白みそを2種類のみそをぎゅわせて混ぜ合わせて使っています。みそ汁は、だしやみその種類、入れる具材によっていろいろな味を楽しめます。食事の基本となるごはんどもみそ汁の和食文化をこれからも大切にしていきたいですよ。<br>南小5年林間学校 |   |
|    |   |                    |   | ふたにくのなんばんづけ     | ふたにく  | ねぎ                                 |   | かたくりこ こむぎこ 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   |
|    |   |                    |   | わかめのみそしる        | とうふ わかめ みそ にぼし(だし)  | たまねぎ えのきたけ ねぎ                      |   |   |
|    |   | はちみつレモンゼリー         |   |                 | はちみつレモンゼリー  |                                    |   |   |
| 23 | 木 | はいがしよくパン<br>いちごジャム |   | シラのアカサカトマトソースかけ | シラ  | にんにく たまねぎ バセリ トマト(あかさかとまと)         | かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう  | トマトソースには、甲斐市のあかさかとまとを使っています。世界には赤、黄、緑などの色や丸、細長などの形の8000種を超える品種のトマトがあるといわれています。比較的簡単に栽培することができるので自分で育ててみるのもいいですね。<br>南小5年林間学校            |
|    |   |                    |   | 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 ほしぶどう        | コールスロドレッシング   |   |
|    |   |                    |   | コーンクリームスープ      | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム  | たまねぎ にんじん とうもろこし                   | バター こめあぶら ルウ  |   |
|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |
| 24 | 金 | ポークカレーライス          |  | とらふのせ わふうサラダ    | とらふ   | 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  | 食料の輸送量と輸送距離をかけた含ませた指標を「フードマイル」といい、食料の輸送が地球環境に与える影響を知ることが出来ます。多くの食料を輸入している日本はフードマイルが高い傾向にあります。軽い物をすると、国産の食材を選ぶなど、環境に配慮した食生活にも目を向けてみましょう。 |
|    |   |                    |   | カップとらふ          | とらふ   |                                    |   |   |
|    |   |                    |   | わふうサラダ          | わかめ あかつのまた こんぶ あおつのまた くきわかめ   | 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  |   |
|    |   |                    |   | オレンジ            |   | オレンジ                               |   |   |
| 27 | 月 | スタミナどん             |  |                 | ふたにく  | にんにく たまねぎ にんじん きくらげ しめじ えのきたけ には   | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら はちみつ さとう こま こめあぶら  | スタミナ丼にはたんぱく質を多く含む豚肉やビタミンを多く含むニラ、骨を丈夫にするきのこ類が使われています。本格的な働きを迎える前に、スタミナをつけて元気に毎日を過ごしましょう。   |
|    |   |                    |   | パンパンジーサラダ       | 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       | パンパンジードレッシング  |   |
|    |   |                    |   | ヨーグルト           | ヨーグルト   |                                    |   |   |
|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |
| 28 | 火 | セルフホットドック          |  | クラムチャウダー        | 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                | じゃがいも ルウ こめあぶら  | 気温が高くなると心配なのが食中毒です。食中毒の予防のひとつは食事前の「手洗い」です。手のひらだけでなく、つめや指の間もしっかりと洗いましょう。洗った後はきれいなハンカチでよくこどもを乾かさないようにしましょう。                               |
|    |   |                    |   | カラフルサラダ         | ハム  | 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 | イタリアンドレッシング   |   |
|    |   |                    |   | ミニアセロラゼリー       |   |                                    | アセロラゼリー   |   |
|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |
| 29 | 水 | むぎごはん              |  | いわしのかばゆき        | いわし   | しょうが                               | かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう こま   | いわしには、頭の働きを良くする栄養素が多く含まれています。魚は骨が硬いので、油で揚げるとかたくなるので、小さな骨はよくかんで食べることが出来ます。苦手な人もまずは一口から挑戦してみましょう。   |
|    |   |                    |   | ごもくきんぴら         | さつまあげ   | ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん       | ごめあぶら さとう   |   |
|    |   |                    |   | かきたまじり          | 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   |   |
|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |
| 30 | 木 | ツナとトマトのスパゲティ       |  | ベーコン ツナ         | にんにく たまねぎ にんじん セリリー しめじ トマト(あかさかとまと)  | ソフトめん こめあぶら                        | よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になるほかに、頭や背中の働きがよくなる、食べすぎを防ぐなどのメリットがたくさんあります。急によくかんで食べようとしてもむずかしいので、一口につき5回ほどかんで食事を楽しみましょう。慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。   |   |
|    |   |                    |   | チキンナゲット         | とりにく だいずおから   |                                    |   | パンこ かたくりこ さとう こむぎこ とうもろこし こめあぶら   |
|    |   |                    |   | カミカミサラダ         | ちりめんじゃこ ハム だいず チーズ  | キャベツ きゅうり とうもろこし                   |   | ごまドレッシング  |
|    |   |                    |   | れいとうみかん         |   | みかん                                |   |   |
| 31 | 金 | ひよこまめのカレーピラフ       |  | ふたにく ウィナー ひよこまめ | たまねぎ にんじん   | こめ むぎ きょうかまい                       | ひよこ豆は形がひよこみたいなのが特徴です。このように名づけれました。世界中で食べられている豆のひとつで、インドやスペインでも料理によく使われます。   |   |
|    |   |                    |   | ししゃもフリッター       | ししゃも たまご  |                                    |   | こむぎこ かたくりこ とうもろこし こめあぶら   |
|    |   |                    |   | ほうれんそうとコーンのソテー  | ベーコン  | ほうれんそう とうもろこし                      |   | こめあぶら   |
|    |   |                    |   |                 |   |                                    |   |   |

※ 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。