



5月学校給食献立予定表



日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま たんぱく質・無機質		みどりのなかま ビタミンA・ビタミンC		さいのなかま 炭水化物・脂質		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (木)		①むぎごはん	②ハニーマスタードチキン ③さつまいもサラダ ④きんぴらみそしる ⑤アーモンドミニ フィッシュ	①							648	341
2 (金)		①むぎごはん	②ぶりだいこんに ③しらあえ ④きのこのみそしる ⑤かしわもち	①							630	376
7 (水)		①ハヤシライス	②ほうれんそうとマカロニ のソテー ③ヨーグルト	①							695	372
8 (木)		①むぎごはん	②さわらのてりやき ③いそかあえ ④はくさいとぶたにくの みそしる ⑤ピーチゼリーヨーグルト	①							592	323
9 (金)		①さけとほうれんそうの クリームスパゲッティ	②シーザーサラダ ③オニオンスープ ④カフェオレゼリー	①							642	427
12 (月)		①むぎごはん	②まつかぜやき ③ごぼうとひじきのサラダ ④ほうれんそうのみそしる	①							672	359
13 (火)		①しろパン	②なすとかぼちゃの ミートグラタン ③とりじゃがスープ ④ヨーグルトレーズン	①							623	420
14 (水)		①あんかけふうしょうゆ ラーメン	②バンバンジーサラダ ③にくまんふうむしパン	①							636	346
15 (木)		①キムタクごはん	②さばのみそに ③もやしのコマソースあえ ④とうふとわかめの みそしる ⑤オレンジ	①							690	342
16 (金)		①オムライス	②だいこんとりんごの サラダ ③ビーフンスープ ④つぶつぶレモンゼリー	①							621	294

5月の給食目標「基本的な食事の作法を身に付けよう」



日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなにかま たんぱく質・無機質		みどりのなにかま ビタミンA・ビタミンC		きいろのなにかま 炭水化物・脂質		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)			
		しゅしょく	おかず	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	きゅうしょくメモ				
										643	323			
19 (月)		毎月19日は食育の白	 ①おやこどん ②ゆかりあえ ③とんじる ④フルーツポンチ	①	とりにく たまご	にんじん	たまねぎ ししいけ みつば	こめ むぎ さとう		強い骨には、カルシウムとタンパク質がたっぷりです。	643	323		
				②		ほうれんそう にんじん ゆかり	もやし			カルシウムとタンパク質は、あかのなにかまの食べ物にたくさん含まれています。				
				③	ふたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく	さとういも		骨をさらに強く・太くするには、運動と睡眠も大切です。				
				④			みかん パイン もも ナタデココ			食事・運動・睡眠を大事にしてくださいね。				
20 (火)		①むぎごはん	 ②バーベキューポーク ③キャベツとコーンの サラダ ④トマトスープ ⑤プリン	①		ぎゅうにゅう				「ツナ」ができるまで…	648	329		
				②	ふたにく		トマトケチャップ		こめ むぎ		カツオやマグロを2〜3時間蒸して冷ました後、骨や皮、血合いを取り除き、フレーク状になった後、缶や袋に詰めて出荷されます。			
				③	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	とうもろこし さとう	オリーブオイル		使用した魚のうち、ツナになるのはなんと30%だけだそうです。		
				④	ベーコン		にんじん えだまめ トマト	セロリ ふなしめじ	とうもろこし	あぶら				
				⑤			ぎゅうにゅう			プリンのもと				
21 (水)		①よしだのうどんふう	 ②にくみそあげだしとうふ ③ふじさんゼリー	①	ふたにく みそ		こまつな	キャベツ ねぎ しょうが	うどん みりん さとう	あぶら	606	305		
				②	とうふ とりにく みそ			ねぎ しょうが しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら	吉田のうどんは、山梨県富士吉田市の郷土料理です。			
				③					ゼリー		昔、力の強い男性が力を込めてうどんをこねたことで、硬さが特徴のうどんとなりました。			
22 (木)		①むぎごはん	②にくじゃが ③こますあえ ④けんちんじる	①		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		654	355		
				②	ふたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう みりん	あぶら	酢には酢酸やクエン酸という成分が含まれています。			
				③			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	こま	この2つは疲労回復を手助けする効果があります。			
				④	とりにく とうふ かまぼこ	しいたけ	にんじん		こまあぶら		たくさん食べて疲れをとって、元気に過ごしましょう。			
23 (金)		①むぎごはん	②マーボーがんも ③チーズサラダ ④だいこんとあぶらあげの みそじる ⑤クラッシュゼリー ヨーグルト	①		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		656	466		
				②	ふたにく がんもどき みそ		にんじん いら トマトケチャップ	ねぎ しょうが にんにく	はるさめ かたくりこ	こまあぶら	がんもどきは、豆腐から作られています。			
				③		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブオイル	もともとは、修行中でお肉を食べることができない人が豆腐を肉に見立てて作ったことが始まりです。			
				④	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ						
				⑤		ヨーグルト		みかん	ゼリーのもと さとう					
26 (月)		①セサミトースト	 ②カラフルやさいの チキンソテー ③けんさんたまごの コンソメスープ ④フルーツヨーグルト	①		ぎゅうにゅう			しょうパン グラニューとう	むえんバター こま	675	368		
				②	とりにく		スッキーニ あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん		はくりきこ	オリーブオイル	セサミトーストの「セサミ」とはごまのことです。			
				③	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ ししいたけ	かたくりこ		結核菌では、ごまを炒ってからすり鉢ですり、ほかの材料と合わせたものを1枚ずつパンに塗って焼いています。ごまの脂はしさを味わってください。			
				④	ヨーグルト		バナナ おうとう はくとり りんご ようなし	さとう						
27 (火)		①むぎごはん	 ②かつおのあまからあげ ③れんこんとツナの あえもの ④よせなべふうじり ⑤フレンスクレープ (ヨーグルト風味)	①		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		658	314		
				②	かつお			しょうが にんにく	じゃがいも かたくりこ さとう みりん	こま あぶら	揚げ衣の特徴を紹介します！			
				③	ツナ しおこんぶ		ほうれんそう にんじん	れんこん	さとう		小麥粉：カリカリ食感。冷めるとしっとり			
				④	とうふ またら			はくさい だいこん ねぎ	みりん		片栗粉：さくさく食感。冷めるとべたつく			
				⑤					フレンスクレープ		米粉：揚げたてのさくさく食感が冷めても続きやすい。			
28 (水)		①むぎごはん	 ②さばのしょうがに ③きりほしだいこんと ひじきのあえもの ④かぼちゃのみそじる ⑤まんてんだいず	①		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		621	359		
				②	さば		しょうが にんにく	さとう		みなさんはさばの背中にある模様を見たことがありますか？				
				③	ちくわ かつおぶし	ひじき	にんじん いんげん	きりほしだいこん	さとう		さばの背中には波のような模様がありますが、これは、海の中で波模様に着込んで敵から身を隠すためだそうです。			
				④	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ						
				⑤	だいず				さとう					
29 (木)		①むぎごはん	 ②あげぎょうざ ③こんにゃくのちゅうか サラダ ④わかめスープ ⑤あんにとろろ	①		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		657	307		
				②	とりにく	ひじき	にら	キャベツ たまねぎ	さとう		ぎょうざは中国の代表的な料理のひとつですが、中国では、水餃子という茹でた餃子が一番人気があるそうです。また、中国で餃子は主食として食べられているそうです。			
				③	ツナ		にんじん	きゅうり れんこん こんにゃく	さとう	こま こまあぶら	同じ料理でも国ごとに違った特徴がありますね。			
				④	とりにく とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ		こま こまあぶら				
				⑤					あんにとろろ					
30 (金)		①ポークカレー	 ②カラフルサラダ ③ヨーグルトレーズン	①	ふたにく	だっしゅんにゅう ハルメザンチーズ	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも	カレー あぶら	651	318		
				②			ブロッコリー あかピーマン きピーマン	キャベツ		ドレッシング	5月も明日でおわり、あつという間に6月ですね。			
				③		ヨーグルト			レーズン		たくさん野菜や肉が入っているカレーをモリモリ食べて、6月も一緒に頑張らしましょう！			

出せ魚ってなに？

★小3・4年基準値 1杯分：650kcal 加ゆが：350mg ★米・みそは、山梨県産です。
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。



出せ魚とは、稚魚から成魚に成長する間に名前が変わる魚のことです。武士が出世することに名前を変える風習が由来です。出せ魚は、プリ・スズキ・ボラが有名です。

これらの魚の名前は
 プリ (関東での呼び名)：ワカナゴ→イナダ→ワラサ→プリ (80cm以上になるとプリと呼ばれます)
 スズキ：ヒカリゴ→コッパ→セイゴ→フッコ→ハネ→スズキ (60cm以上になるとスズキと呼ばれます)
 ボラ (関東での呼び名)：オボコ→イナッコ→スバシリー→イナ→ボラ→トド (30〜40cmになるとボラと呼ばれます)

このように変わっていきます。成長に合わせて名前が変わるおもしろい魚ですね。



こどもの白には、こどもの将来の活躍を願い、出せ魚であるプリを食べる風習があります。

おいしいプリの切り身の特徴

- ・血合いの色が鮮やかな赤色
- ・切り口の角がしっかりしている
- ・身と皮の間に白い脂の層がある
- ・身に白いサシがある

上手に選んで美味しいプリを味わってください。

