



# 5月 予定献立表

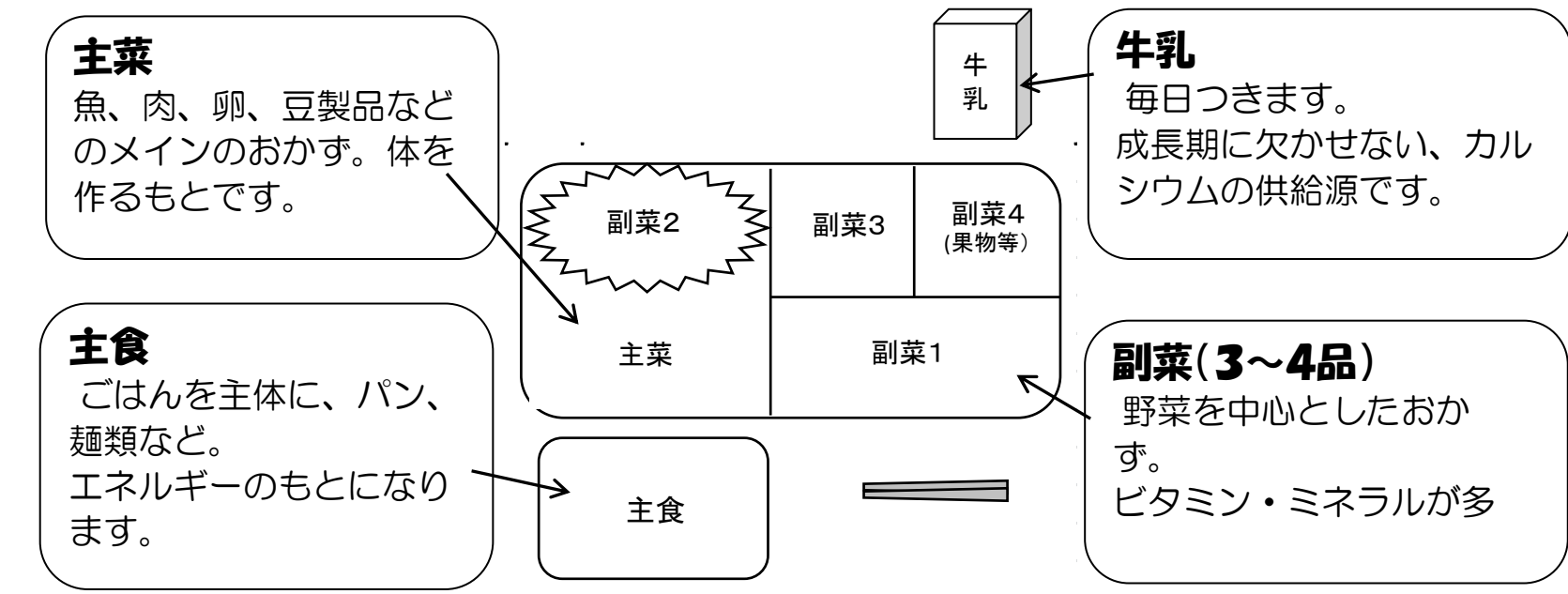


日	曜	料理名		主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		
1	火	わかめ じゃこごはん	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう わさびあえ きゅうりの梅風味 白玉あずき	端午の節句 メニュー 木綿豆腐 茹で小豆(缶) カットわかめ ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏卵 牛乳	にんじん 小ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり 梅干し	精白米 冷凍白玉 パン粉 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 上白糖 三温糖 いりごま すりごま 米油 ごま油	860 32.6 19.4 3.9	5月を通して新緑のまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活にも慣れましたか？1か月が経ち、疲れも出てくる頃です。食事・休養をしっかりとって、体調を整えましょう。
2日(水)～6日(日)は給食がありません。								5日今年5月5日が <b>立夏</b> です。気象的には6月からが夏ですが、二十四節気では <b>5月初旬頃から夏</b> としています。九州では麦が穂を出し、北海道ではじゃがいもや豆の種まきが始まります。北日本ではこのころようやく桜が満開となります。
7	月	ごはん	回鍋肉(ホイコーロー) 春雨の中華炒め じゃがいもの香味揚げ 果物	豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜 パセリ にんにく しょうが たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ 果物	精白米 春雨 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖 米油 大豆油	781 29.3 17.8 2.1	9日他 <b>もやし</b> を漢字で書くと「 <b>萌やし</b> 」。もやしはもともと、 <b>穀類や豆類の種子を暗所で発芽させたものの総称</b> で、カイワレ大根、豆苗、フロッコリースプラウトも、もやしの一種です。一般的にもやしと呼ばれて流通しているのは、 <b>大豆、緑豆、ブラックマッペ</b> (ケトルアズキ)の3種類です。 <b>国内シェアの9割</b> を占めるのが <b>緑豆</b> で、ブラックマッペは緑豆より細くシャキシャキした食感が特徴です。ちなみに <b>緑豆は春雨の原料</b> でもあります。
8	火	黒砂糖パン	◇アスパラガスとあさりのチャウダー◇ カラフルサラダ おかかあえ ぶどうゼリー	金時豆 粉寒天 あさり(水煮) 花かつお 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんじん アスパガス 小松菜 赤ピーマン 水菜 しょうが せり 玉ねぎ ｶｰﾈﾙｺｰﾝ ｷﾞｬﾌﾞｯ 黄ピーマン むぎ枝豆(冷凍) もやし ぶどうジュース マッシュルーム(水煮) えのき	パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油 バター ごま油	870 34.2 28.5 3.2	16日古代ギリシア・エジプト時代から栽培されていた <b>えんどう</b> 。かの有名な <b>メンデル</b> は、このえんどうを使って <b>遺伝子の法則</b> 「メンデルの法則」を発見しました。えんどうは <b>どこを食べるか</b> によって、① <b>未熟の若サヤ</b> ごと食べる絹さや・スナップえんどう ② <b>完熟前の柔らかい実</b> だけ食べるグリーンピース ③ <b>成熟後に実を乾燥</b> させて食べる青えんどう・赤えんどう ④ <b>新芽</b> を食べる豆苗に分けられます。5月は <b>グリーンピースが旬</b> です。苦手な人も多いですが、集中力を高め成長に欠かせない <b>必須アミノ酸</b> のひとつ <b>リジン</b> が多く含まれています。
9	水	ごはん	豆腐とえびのうま煮 かぼちゃの天ぷら ごまみそあえ 果物	木綿豆腐 むきえび 鶏卵 赤みそ 牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 しょうが たけのこ(水煮) 白菜 ねぎ もやし 干し椎茸 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 三温糖 すりごま 米油 大豆油	792 29.3 20.6 2.3	18日 <b>かつお</b> はサバ科の回遊魚で、太平洋・インド洋などの暖かい海で生まれます。黒潮に乗って <b>夏には三陸沖まで北上</b> し、晩夏から初秋にかけて、 <b>産卵のために南下し土佐沖</b> にやってきます。
10	木	ごはん	千草焼き(甘酢あん) 生揚げと水菜の含め煮 じゃがいものカレー炒め 切干大根のハリハリ漬け 果物	生揚げ ひじき 刻み昆布 鶏肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	にんじん さやいんげん 水菜 たけのこ(水煮) 玉ねぎ にんにく 切干大根 干し椎茸 しめじ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 米油	814 31.0 24.5 2.2	
11	金	ごはん	あじフライ(1食用ソース) コーンあえ ごぼうサラダ かぶの浅漬け 果物	あじ 鶏卵 牛乳	小松菜 にんじん もやし カーネルコーン ごぼう きゅうり キャベツ れんこん かぶ しょうが 果物	精白米 薄力粉 パン粉 しらたき 三温糖 いりごま すりごま 大豆油 マヨネーズ	868 28.9 29.0 2.0	
14日(月)～15日(火) <b>中間考査</b>								
16	水	ごはん	白身魚の香味焼き ひじき豆 冬瓜のそぼろ煮 わかめと水菜のツナあえ 抹茶ババロア	大豆 油揚げ ひじき カットわかめ 粉寒天 ホキ ツナ 豚肉 生クリーム 牛乳	にんじん 水菜 にんにく しょうが ねぎ 冬瓜 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) りんご 干し椎茸 抹茶	精白米 板こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま 米油	784 34.7 20.8 2.6	
17	木	◇ポークカレー ライス◇	コーンサラダ きゅうりのピリ辛漬け 果物	金時豆 豚肉 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ カーネルコーン きゅうり りんご 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油	875 25.4 25.0 2.7	
18	金	ごはん	初がっおの揚げ煮(甘辛みそ味) 野菜の土佐あえ チンゲン菜のあえ物 果物	大豆 かつお 花かつお 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜 しょうが ごぼう 白菜 もやし 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 アーモンド すりごま 大豆油 ごま油	833 32.5 22.0 2.4	

日	曜	料理名		主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに体を作る食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
21	月	ごはん	凍り豆腐のはさみ揚げ 小松菜のじゃこあえ キャベツのゆず漬け 豆入り筑前煮 果物 	凍り豆腐 大豆 ちりめんじゃこ さつま揚げ 鶏肉 牛乳	小ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ しょうが ごぼう たけのこ(水煮) 玉ねぎ キャベツ ゆず果汁 果物	精白米 じゃがいもでん粉 板こんにやく 三温糖 大豆油 米油	801 29.8 24.0 2.5	北上するかつおを <b>初がつお</b> 、Uターンして南下するかつおを <b>戻りがつお</b> といい、初夏と秋の年2回旬があります。	
22	火	ごはん	鮭のみそマヨ焼き ごまあえ じゃがいもの磯煮 かぶの甘酢漬け 桃入りミルクゼリー	ひじき 粉寒天 しろさけ 豚肉 白みそ 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ しょうが もやし グリンピース(冷凍) かぶ 黄桃(缶) 干し椎茸	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 上白糖 すりごま 米油 マヨネーズ	837 35.4 23.8 2.3	21日 <b>立夏</b> から <b>15日後</b> の日を、二十四節気で <b>小満</b> (しょうまん)といいます。「 <b>万物が満ちあふれ、草木が茂る</b> 」という意味があります。田畑を耕して生活の糧を稼いでいた時代には、 <b>農作物の収穫量は死活問題</b> でした。そのため、秋にまいた麦に穂がつくこの時期は「順調だ、よかった」とほっと安心(満足)したことから、この名が付いたといわれています。この頃には、南の方から <b>梅雨</b> が始まり、多くの地方で田に水が張られて <b>田植えの準備</b> が始まります。	
23	水	◇サッポロラーメン◇ (つけ麺)◇	煮卵 ポテトとツナの包み揚げ ごま酢がけ 果物	油揚げ ツナ 豚肉 うすら卵(水煮) ピザチーズ 白みそ 牛乳	にんじん しそ なら 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ にんにく カーネルコーン しょうが 切干大根 しめじ 果物	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 じゃがいも 上白糖 すりごま 米油 バター ラード ごま油 大豆油 マヨネーズ	809 34.3 31.3 3.9		
24	木	ごはん	親子煮 生揚げと野菜の煮物 キャベツのえびあえ 果物	生揚げ 干しえび 鶏肉 鶏卵 牛乳	糸みつば かぼちゃ にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干し椎茸 果物	精白米 板こんにやく 三温糖 上白糖 米油	815 37.2 22.7 2.2		
25	金	★ 体 育 祭 ★ 							29日 <b>種いもの植え付け</b> が5月に行われることと語呂合わせで、 <b>5月29日はこんにやくの日</b> です。こんにやくいもの主産地は <b>群馬県</b> ですが、原産地はインドシナ付近といわれています。こんにやくに加工できる大きさになるまで <b>3年以上</b> かかります。3年といってもずっと植えたままではなく、秋に一度掘り起こし、凍傷にならないよう温めた貯蔵庫で <b>越冬</b> してまた植えられます。収穫したいものを細かい粉にし、 <b>水とアク</b> を加えると、プリプリの状態に固まって <b>こんにやく</b> になります。これは、こんにやくいもに含まれる <b>食物繊維(グルコマンナン)</b> が <b>アルカリ性物質(アク)</b> によって変化するためです( <b>ゲル化</b> )。実は、こんにやくの固まる原理は、明確にはまだ解明されていないそうです。日本では1300年以上も食べられている食材ですが、 <b>まだまだ謎</b> があるようです。 
28	月	ミルクパン	新じゃがのクロquette(1食用ソース) 茹でキャベツ ごまじゃこ大根サラダ トマトのピクルス 果物	ちりめんじゃこ 豚肉 鶏卵 ピザチーズ 生クリーム 牛乳	にんじん 水菜 トマト 玉ねぎ キャベツ 切干大根 もやし きゅうり 果物	パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 いらごま 米油 大豆油 ごま油	865 30.2 33.7 3.6		
29	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 昆布サラダ みそだれあえ ピリ辛こんにやく さつまいもの小倉煮	小豆 刻み昆布 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん しそ 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根 にんにく キャベツ ゆず果汁 えのき	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 さつまいも 板こんにやく 三温糖 いらごま ごま油 米油	774 31.8 15.4 3.0		
30	水	ごはん	◇麻婆春雨◇ 豆もやしのナムル じゃこねぎ卵焼き 果物	大豆 木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 鶏卵 赤みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) ねぎ 大豆もやし 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 いらごま 米油 ごま油	883 38.7 28.8 3.2		
31	木	ごはん	白身魚の南蛮漬け パセリポテト 野菜炒め くるみあえ 果物	ホキ 豚肉 牛乳	にんじん ピーマン パセリ なら 小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし しめじ 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 くるみ 大豆油 米油 ごま油	774 30.9 17.7 2.2		

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
		823	32.1	24.2	2.8	430	3.7	338	0.48	0.61	55

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。



## 献立の基本は？



給食の献立は、**牛乳+主食+おかず3~4品**が基本です。脂質、塩分の取り過ぎにならないよう、米飯を主とした組み合わせです。好きなおかずだけでなく、新しい料理・味にもチャレンジしてください！