



5がつの給食こんだて予定表

くめあて>



PTA配布

令和6年度

小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (神加印)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
1 水		ししゃものおちゃのはフライ コーンサラダ やさいスープ こどものひデザート	こめこパン こむぎこ パンこ あぶら さとう デザート	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン	おちゃのは キャバツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ パセリ	603	今日は八十八夜です。新茶の季節になりましたね。お茶の葉を衣につけたししゃものフライで、季節の香りを感じてください。
2 木		マーボーどうふ ちゅうかサラダ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた みそ	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん キャバツ	626	給食の麻婆豆腐には、トウバンジャンなど本格的な調味料も使っていますが、1年生でも食べやすいよう、ひかえめにしています。
7 火		とりにくのジャポネソース ごまあえ はるさめじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ	たまねぎ しょうが にんにく キャバツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	603	「ジャポネ」は、フランス語で「日本風の」という意味です。しょうゆに玉ねぎやしょうがをきかせた、お肉によく合うソースです。
8 水		スパゲティナポリタン しんたまねぎのマリネ	ことうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり レモン	586	4~5月に出来る「新玉葱」、みずみずしさが特長です。やわらかく、甘みがあるので、マリネやサラダにぴったりです。
9 木		おからのマヨネーズサラダ たけのこのみそしる	こめ さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく おから ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ えだまめ たけのこ えのきたけ	604	「そぼろ」とは、肉や魚、卵などを味つけて、バラバラになるまで炒ったものです。今日は鶏そぼろを混ぜ込んだご飯です。
10 金		おやこどん きりほしだいこんのいために	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ てんぷら	にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん いんげん こんにゃく	605	切干大根は、大根を細長く切って乾燥させたものです。いろいろな料理に合う保存食です。
13 月		こめこのシチュー ウイナーとキャバツのソテー いちご&マーガリン	しよくパン じゃがいも マーガリン(バター) いちごジャム こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん(とうにゅう) ウイナー	にんじん たまねぎ パセリ キャバツ パプリカ ピーマン	593	食べるときの「よい姿勢」とは、おいしく食べよう!という心の準備です。背筋を伸ばして座ったら、さあ、しっかり食べましょう。
14 火		かしわうどん こんさいとナッツのサラダ	こめ うどん さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	グリーンピース にんじん たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう きゅうり	595	グリーンピースは、今が旬のえんどうの若い実です。ご飯と炊くことで、流れ出した栄養分も逃がすことなくいただけます。
15 水		チリコンカン ウイナー コーンとこまつなのスープ	コッペパン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ー ウイナー とりにく	にんじん たまねぎ トマト にんにく こまつな しめじ コーン	627	給食の前にていねいに手を洗いましたが? コッペパンにチリコンカンとウイナーをじゃようすにはさんで食べましょう。
16 木		ジャージャンどうふ ちゅうかはるさめスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん キャバツ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ もやし とうみょう きくらげ	592	ジャージャン豆腐は中国の四川省(しせんしょう)で生まれた料理です。四川省は辛い料理で有名ですが給食では控えめにしています。
17 金		【和食の日】 あじのこうみやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく てんぷら とうふ わかめ みそ	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ	600	じゃがいもは年中流通していますが、春が旬の新じゃがいもは風味が豊かでやわらかいのが特徴です。今日はみそ汁に入れました。
20 月		にくだんごのケチャップに チーズサラダ はちみつ&マーガリン	けんさんむぎパン あぶら でんぶん じゃがいも さとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ(たまご) ハム チーズ	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース キャバツ きゅうり	626	チーズなどの乳製品には、カルシウムが豊富に含まれています。成長期のみなさんに欠かせない栄養素です。
21 火		こうやどうふのうまに はるさめのすのもの ふりかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ハム わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ きゅうり	597	「ぼっかけり食べ」をしてみませんか? ごはんとおかずを交互に食べて、味の重なりや変化を楽しみましょう。
22 水		やきそば ショーロンポウ オレンジ	キャラットパン スパゲティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぷら かつおぶし	にんじん たまねぎ キャバツ もやし ねぎ オレンジ	643	キャラットパンは、にんじんペーストが練り込まれたパンです。ふわふわで、ほんのり甘くて、やさしい味のパンです。
23 木		とりにくとごぼうのあげからめ きゅうりとわかめのすのもの すましじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	632	3月~8月に収穫される「新ごぼう」は、豊かな香りとするりわかい歯ごたえが特徴です。旬のおいしさを味わいましょう。
24 金		【世界の料理 インド】 ひきにくとまめのカレー きゅうりのヨーグルトサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう こむぎこ バター(マーガリン) いちごジャム	ぎゅうにゅう(とうにゅう) とりにく きんときまめ レンズまめ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく コーン きゅうり キャバツ	668	今日はインドの料理です。カレーは、インドで大人気のダル(豆)のカレーです。サラダは、「ライタ」という、ヨーグルトのサラダです。
27 月		ホキのピザソースやき あまなつサラダ ジャーマンスープ	ねじりパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン あまなつみかん キャバツ きゅうり にんじん パセリ	591	白身魚のホキに、玉ねぎ・ピーマン・ピザソース・チーズをのせて焼いています。魚が苦手な人も食べやすいですよ。
28 火		ぶたにくのしょうがいため きのこじる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんじん ピーマン パプリカ しめじ えのきたけ ねぎ	585	野菜やきのこには、食物せんいやビタミンが多く含まれています。病気になるににくい体をつくるために毎日食べたい食品です。
29 水		トマトスープ ジャーマンポテト いちごジャム	しよくパン マカロニ じゃがいも あぶら バター(マーガリン) いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャバツ トマト にんじん たまねぎ パセリ	579	牛乳を一気に飲んでしまっていないですか。パンやおかずの合間に、牛乳パックを両手で持って、ゆっくり一口ずつ飲みましょう。
30 木		とりにくとやさいのうまに ピーナツあえ こんぶのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャバツ こまつな もやし	593	ピーナツは、落花生の種子です。花が終わりると地面の中にもぐり、大きく育ちます。
31 金		きびなごのかりかりフライ ひじきとだいたのにも かきたまじる	こめ あぶら でんぶん じゃがいも こめ さとう	ぎゅうにゅう きびなご だいた てんぷら ひじき とうふ かまぼこ わかめ たまご	にんじん いんげん えのきたけ	609	きびなごのかりかりフライは、じゃがいもや米粉でできた衣の、かりかりした食感が楽しいフライです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。