岡垣町イメージキャラクター　びわりん＆びわすけ

5がつの給食こんだて予定表

＜めあて＞

PTA配布

令和　7年度

小　学　校

日	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず	＜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（キロカロリー）	ひとくちメッセージ
1 木 2 金	むぎごはん		ししゃものおちゃのはフライ ひじきとえだまめのサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく(ハム) ひじき みそ とうふ あぶらあげ	おちゃのは キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	588	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。
	※ 1日：吉木小、2日：海老津小・戸切小・山田小・内浦小が「弁当の日」の為、1日と2日は同じ献立になります。							
7 水	よこわりまるパン		セルフチキンバーガー (とりにくのジャポネソース・ボイルキャベツ・チーズ) やさいスープ	よこわりまるパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん パセリ	574	「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 木	むぎごはん		ひきにくとまめのカレー フルーツ＆ゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター(マーガリン) ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく みかん パイン もも	672	今日は金時豆のペーストやレンズ豆の入ったカレーです。体を作るもとになる豆類は、成長期にしっかり食べたい食品のひとつです。
9 金	ピースごはん		かしわうどん ひじきのコールスローサラダ	こめ うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき	グリンピース にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	549	グリンピースは、今が旬のえんどうの若い実です。ご飯と炊くことで、流れ出た栄養分も逃がすことなく食べることができますね。
12 月	こめこパン		クリームシチュー しんたまねぎのマリネ	こめこパン じゃがいも バター(マーガリン) こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん チーズ ハム	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり レモン	535	4～5月に出回る「新玉葱」は、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。
13 火	むぎごはん		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 でんぷん 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	にんにく しょうが きくらげ にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ もやし とうみょう	626	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。
14 水	せわりコッペパン		チリコンカン こまつなとコーンのスープ	せわりコッペパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく こまつな しめじ コーン トマト	585	給食の前にていねいに手を洗いましたか？ コッペパンにチリコンカンをじょうずにはさんで食べましょう。
15 木	むぎごはん		とりにくとだいずのあげからめ キャベツのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	しょうが キャベツ しめじ ねぎ	659	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。
16 金	おかがき産 ごはん		【和食の日】 さばのみそに　おひたし わかたけじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ わかめ かまぼこ	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ かいわれ	578	今日は和食の日です。一汁二菜(いちじゅうにさい)の「和食」を味わいましょう。若竹汁は、旬のわかめと筍を使ったすまし汁です。
19 月	ロールパン		スパゲティナポリタン あまなつサラダ	ロールパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン あまなつ キャベツ きゅうり	631	甘夏（あまなつ）は、みかんの仲間で、3月～5月が旬です。さわやかで甘酸っぱい甘夏をサラダで味わいましょう。
20 火	むぎごはん		おやこどんぶり きりぼしだいこんのあえもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	589	切干大根は、大根を細長く切って乾燥させたものです。和え物や炒め煮など、いろいろな料理に合う保存食です。
21 水	ワンローフパン		にくだんごのケチャップに チーズサラダ あまおういちごジャム	ワンローフパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう あまおういちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ チーズ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	557	チーズなどの乳製品には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは強い骨や歯をつくるのに大切な栄養素です。
22 木	ごはん		あかうおのからあげ ごまあえ とうふのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あかうお とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ とうみょう	604	給食の和え物やサラダに使う野菜は、3回、流水で洗います。特にキャベツなどは葉を1枚1枚はがして、ていねいに洗っています。
23 金	そぼろごはん		おからのマヨネーズサラダ すましじる	こめ むぎ ふ 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 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ えのきたけ	564	「そぼろ」とは、肉や魚、卵などを味つけして、パラパ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。
26 月	キャロットパン		コーンラーメン バンバンジーサラダ	キャロットパン さとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく	コーン にんじん もやし きくらげ しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	578	キャロットパンは、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。
27 火	むぎごはん		とりにくとやさいのうまに ピーナッツあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん もやし キャベツ こまつな	567	ピーナッツは、落花生(らっかせい)の種子です。花が終わると地面の中にもぐり、大きく育ちます。
28 水	しょくパン		ジャーマンポテト トマトスープ りんごジャム	しょくパン じゃがいも バター(マーガリン) マカロニ あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ トマト にんじん パセリ	542	牛乳を一気に飲んでしまっていませんか。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。
29 木	むぎごはん		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	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ パプリカ しめじ えのきたけ	544	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。病気に負けない体をつくるために毎日食べたい食品です。
30 金	ごはん		あじのこうみやき ひじきのいために かきたまじる	こめ さとう ごまあぶら(オリーブオイル) あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あじ たまご ひじき あぶらあげ わかめ てんぷら かまぼこ とうふ	にんにく にんじん いんげん ねぎ	551	鯵（あじ）は味が良いことから、この名前になったと言われます。1年を通してとれる魚ですが、旬は5月～7月です。

こめ　のついたものは、おかがきまち（またはおかがきまちしゅうへん）でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※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。