5月こんだてよていひょう

今月の給食目標：旬の食べ物をさがしてみよう。

銭塘・中緑小学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名						
					（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
1	木			にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう		立春から八十八を数えた八十八夜につんだお茶は縁起がいいとされ、その新茶を飲むと、1年を健康に過ごせると言われています。
				わかめのすのもの				キャベツ・きゅうり	さとう		
				おちゃふりかけ	いとかつお	しらすぼし				ごま	
2	金			ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら	
				クリームスープ	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	バター	
				ココアビーンズ	だいず				さとう・でんぷん		
7	水			ソースやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	スパゲッティ		
				ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
				マーシャルビンズ						マーシャルビンズ	
8	木			ピースそぼろどん	だいず		にんじん	グリンピース・ごぼう・しょうが	さとう		5月はえんどう豆のおいしい季節です。8日は生のグリンピースを使ったそぼろ丼にしました。
				じゃこあえ		しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう		
				ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	じゃがいも・こんにゃく		
9	金			じゃがいものトマトに	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう		
				ごまマヨサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ・ごま	
				いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド	
12	月			カレーマーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら	鯵は一年中とれる魚ですが、春から夏にかけてが旬です。DHA・EPAという脂肪酸が多く含まれていて、脳の働きを良くし、記憶力アップに効果があります。
				もやしのナムル			にんじん	もやし・きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
13	火			あじフライ	あじ				ぱんこ	あぶら	
				ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり			
				じゃがいものみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ		じゃがいも		
14	水			きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら	こどもたちが大好きな揚げパンです。学校でパンをあげてきなこをたっぷりまぶしていただきます。
				にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・しいたけ			
				ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ・ハム			キャベツ	さとう		
15	木			いわしのうめに	いわし			うめぼし			
				ナッツあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド	
				すいとんじる	あぶらあげ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも		
16	金			セルフバーガー（ハンバーグ）	ハンバーグ				パン・さとう		自分でパンにハンバーグをはさんでハンバーガーを作ります。手をきれいに洗って作りましょう。
				コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり	さとう		
				たまごスープ	たまご・とうふ・ベーコン		にんじん	たまねぎ	でんぷん		
19	月			さかなのたまねぎソース	ホキ			たまねぎ・にんにく	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	
				きゅうりのちゅうかあえ	チキンフレーク		にんじん	きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら	
				かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
20	火			ビビンバ	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ビビンバは韓国料理です。ビビムは混ぜる、パムはご飯という意味で、ご飯の上に、味付けした肉と、ナムルをのせてよく混ぜて食べます。
				わかめスープ	とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	
				みかんかじゅう				みかんジュース			
22	木			ポークカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	こめ・むぎ・じゃがいも		
				かいそうサラダ		しらすぼし・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	
23	金			セルフドッグ（チリコンカン）	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	さとう		チリコンカンは、豚肉・にんにく・玉ねぎを炒め大豆を入れてケチャップであじつけしたものを、パンにはさんでたべます。
				やさいのスープに	ウィンナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
				フルーツミックス				おうとう・パイン	カクテルゼリー		
27	火			ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		ピーマン	しょうが・キャベツ・もやし			
				たまねぎのあえもの	チキンフレーク			たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま	
				とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
28	水			レバーとさかなのナッツあえ	とりレバー・ホキ		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	給食のレバーはとても食べやすく、子どもたちも、残さず食べてます。
				せんぎりやさいのスープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		
				ヨーグルト		ヨーグルト					
29	木			ラフテー	ぶたにく			だいこん・しょうが	こんにゃく・こくとう		ラフテーは沖縄の郷土料理です。豚肉を黒糖・しょうゆ・泡盛で柔らかくなるまで煮た料理です。給食ではさけ・黒糖・しょうゆで煮込みます。
				にんじんシリシリ	たまご・ツナ		にんじん			ごま	
				もずくスープ	とうふ・かまぼこ	もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごまあぶら	
30	金			アスパラいりクリームペンネ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	マカロニ	バター	
				グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう		
				あまなつみかんかん				あまなつみかん			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。