

5月 献立予定表

令和5年		喜多市立立駒形小学校		黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄養価
5月		献立予定表		なつやかに なる		からだを つくる		からだの ちょうしを ととのえる		2歳児 3歳児 4歳児 5歳児 6歳児 7歳児 8歳児 9歳児 10歳児 11歳児 12歳児 13歳児 14歳児 15歳児 16歳児 17歳児 18歳児 19歳児 20歳児 21歳児 22歳児 23歳児 24歳児 25歳児 26歳児 27歳児 28歳児 29歳児 30歳児 31歳児
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	米	鶏胸ひき肉	たけのこ	にんじん	小松菜	もやし
1	月	たけのこごはん	さばのカレー焼き 三色おひたし キャベツのみそ汁	牛乳	米 ごま油 じゃがいも	鶏胸ひき肉 油揚げ 甘塩さば切り身 かつお節 牛乳	たけのこ にんじん 小松菜 もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ			660 29.2 20.4 3.1
2	火	うどん	すうどん かきあげ 青菜と錦糸卵のごまじょうゆ和え 柏餅	牛乳	めん 三温糖 さつまいも も 天ぷら粉 米油 ごま ごま油 柏餅	鶏胸肉 なんと ちりめん じゃこ 錦糸卵 牛乳	しいたけ にんじん 長ねぎ 玉 ねぎ アスパラガス ほうれん草 もやし			694 25.2 22.8 2.8
8	月	ごはん	豚肉丼 大根ときゅうりの塩昆布漬 け 中華風大豆わかめスープ	牛乳	米 米油 三温糖 ごま 油 はるさめ ごま	豚肉 塩昆布 大豆 鶏もも肉 わかめ 牛乳	にんじん 玉ねぎ しらたき しい たけ グリンピース 大根 きゅう り たけのこ 長ねぎ			614 23.3 18.7 2.3
9	火	めん	クリームスープめん ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳	めん サラダ油 ごま 油 きび砂糖	ベーコン 鶏胸肉 干し ひじき まぐろツナ缶詰 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーンクリーム缶詰 えだまめ レモン汁 オレンジ			677 24.8 20.6 1.8
10	水	わかめごはん	ししゃも抹茶揚げ 切り昆布の炒め物 ニラ玉汁	牛乳	米 天ぷら粉 米油 ごま 片栗粉	子持ちししゃも 昆布 凍り豆腐 さつま揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 鶏 卵 わかめ 牛乳	ごぼう にんじん アスパラガ スにら 大根			623 23.5 20.9 2.4
11	木	セサミトースト	ポトフ 切り干し大根のサラダ	牛乳	パン 甘バター すり ごま じゃがいも マヨ ネーズ きび砂糖	ウインナー 鶏胸肉 う ずら卵 まぐろツナ缶詰 ミックスビーンズ 牛乳	にんじん 大根 玉ねぎ キャ ベツ きぬさや 切り干し大根 水 菜 とうもろこし			627 25.0 26.4 2.4
12	金	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ いそあえ 春雨スープ	牛乳	米 片栗粉 米油 きび砂糖 はるさめ	鶏胸肉 のり 豚肉 牛 乳	レモン汁 小松菜 キャベツ も やし ほうれん草 にんじん しい たけ 玉ねぎ			609 26.9 18.4 1.9
15	月	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	牛乳	米 米油 ごま油 片栗 粉 はるさめ 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム 錦糸卵 牛 乳	しょうが にんにく 長ねぎ にん じん ほうれん草 たけのこ しい たけ キャベツ きゅうり きくらげ オレンジ			602 23.7 19.0 2.2
16	火	めん	塩野菜ラーメン 三色おひたし だんご蒸しパン	牛乳	めん 米油 ごま油 蒸 しパンミックス粉 きび 砂糖 ごま 白玉粉	豚肉 なんと かつお節 豆腐 牛乳	しょうが にんにく にんじん キャ ベツ にら しいたけ きくらげ 長 ねぎ きたち もやし とうもろこ し			680 26.0 17.3 2.6
17	水	ごはん	アスパラの肉巻き コールスローサラ ダ かむぶりかけ かき玉汁	牛乳	米 米油 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 片 栗粉	豚肩ロース ロースハ ム かつお節 青のり 絹 ごし豆腐 鶏卵 わかめ 牛乳	アスパラガス キャベツ きゅう りにんじん 玉ねぎ とうもろこし レモン汁 葉玉ねぎ			687 26.6 27.2 2.2
18	木	コッペパン	セルフドッグ ボイル野菜 コーンチャウダー かわちばんかん	牛乳	コッペパン 米油 じゃ がいも	ウインナー ベーコン ヨーグルト 牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーンクリーム缶詰 コーン缶詰 にんにく かわちばんかん			661 23.6 25.3 3.0
19	金	ごはん	チキンビーンズカ レー アスパラ入り海草サ ラダ 白玉フルーツポン チ	牛乳	米 米油 じゃがいも カレーウ 三温糖 白 玉団子	鶏胸肉 ミックスビー ンズ わかめ かまぼ こ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん 大 根 えだまめ アスパラガス も やし みかん缶詰 なつみかん 缶詰 ダイスイりんご レモン汁			648 19.7 17.0 2.2
22	月	三色ごはん	大根とわかめの風 味和え 根菜汁 オレンジ	牛乳	米 三温糖 ごま ごま 油 じゃがいも	まぐろツナ缶詰 錦 糸卵 わかめ かつお 節 豚肉 生揚げ 牛 乳	しょうが グリンピー ス 大根 きゅうり ご ぼう にんじん 長ね ぎ オレンジ			612 23.5 20.6 2.0
23	火	うどん	きつね餅うどん アスパラ入りツナ サラダ オレンジ	牛乳	めん 三温糖 きつね 餅 マヨネーズ	鶏もも肉 なんと ま ぐろツナ缶詰 牛乳	しいたけ にんじん ほうれん草 玉ねぎ アスパラガ ス キャベツ オレンジ			608 23.5 17.3 2.9
24	水	ごはん	親子煮 大豆と小魚のあめ 煮 ほうれん草とベー コンのサラダ	牛乳	米 じゃがいも 三 温糖 米油 きび砂 糖 ごま	鶏もも肉 鶏胸肉 鶏 卵 ちりめんじゃこ 大豆 ベーコン 牛 乳	しいたけ しらたき にんじん 玉 ねぎ 小松菜 ほうれん草 キャ ベツ レモン汁			630 25.3 20.9 2.1
25	木	メロンパン	ミネストローネ イタリアンサラ ダ ーロりんごゼリー	牛乳	パンズパン ホット ケーキミックス粉 マ カロニ グラニュー糖 きび砂糖 米油 ゼ リー	鶏卵 鶏胸肉 ベー コン サラミ ダイズ チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく キャ ベツ きゅうり			644 20.9 24.6 2.3
26	金	ごはん	納豆 厚揚げと豚肉のみ そ炒め 季節野菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	米 米油 きび砂糖	糸引納豆 豚肉 生 揚げ 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 しょうが にん にく 大根 葉玉ねぎ オレンジ			638 27.0 20.8 2.4
29	月	鶏ごぼうごはん	厚焼き卵 大根ときゅうりの 塩昆布漬 け 豚汁	牛乳	米 米油 ごま ごま 油 じゃがいも	大豆 鶏胸ひき肉 厚 焼き卵 塩昆布 豚肉 木綿豆腐 かえりに ぼし 牛乳	ごぼう にんじん 大根 きゅう り 板こんにやく 長 ねぎ			613 26.0 19.9 2.8
30	火	うどん	けんちんうどん 三色おひたし ごまゆべし	牛乳	めん ごま油 薄力粉 片栗粉 ごま 中ざら 糖	油揚げ さば節 かつ お節 牛乳	にんじん ごぼう 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 もやし とうもろこし			648 22.0 13.1 3.1
31	水	ごはん	キャベツたっぷり お好み焼き 五目きんぴら ばち汁	牛乳	米 米油 小麦粉 マヨネーズ ごま 三 温糖 うどん	さきいか 豚肉 鶏 卵 油揚げ 牛乳	キャベツ 万能ねぎ しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく しいたけ アスパラガス 干しい たけ 玉ねぎ ほうれん草			628 25.6 19.2 2.1
日本列島 味めぐり 「大阪府・兵庫県」				今月の絵本[うどんドンドコ]						
絵本と コラボ献立				絵本とコラボ献立						

〈5月の給食の目標〉
☆ マナーを守って食べよう。

給本とコラボ献立…給本「うどんドンドコ」からイメージしました。
「ぼく」は夜中にトイレに起きると、お父さんが昔、うどんを食べたと言っていた「うどんかいじん」を見つけました。しかし、うどんかいじんは、次から次へと注文を受け、ぼくは注文をすることができません。無事注文をすることができるのでしょうか？

日本列島味めぐり 今月は「大阪府・兵庫県」・・・「お好み焼き」は安土桃山時代に千利休が催した茶会の席で供されたという「麩の焼」がルーツといわれています。これが江戸時代の終わり頃には、溶いた小麦粉を鉄板や鋳物鍋に流し込んで焼いて食べることが庶民の間に広まったそうです。「ばち汁」は、兵庫県の郷土料理です。兵庫県、播州(ばんしゅう)地方では、そうめん作りが盛んに行われ、全国的にも有名です。そうめんを作る時は、2本の管に8の字にかけて少しずつ細くのばしていきます。両端はUの字になって乾くので切り落とします。これが「ばち」です。三味線の「ばち」の形に似ていることからこの名前がついたといわれています。