

5月 5日 こんだて表

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
☆ 牛乳は毎日つきます。
☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
☆ 給食当番は、マスクも必要です。
☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。



今月の食育目標
朝食の大切さについて知ろう



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



	月	火	水	木	金
こんだて名	端午の節句の食べ物	端午の節句の各地のお菓子			1 小学校のみ
もりつけ方	かしわもち ちまき	たけのご カツオ	べこもち あくまき ほう葉巻き	べこもち 鯉菓子 鯨ようかん	● たけのごはん ◆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ★ かぼちゃチーズフライ ▲ もやしとほうれん草のごまあえ
体をつくる					牛乳、油揚げ、鶏肉、わかめ、みそ、 たけのご、人参、玉ねぎ、かぼちゃチーズフライ、もやし、ほうれん草
体の調子をととのえる					米、三温糖、じゃがいも、油、ごま
エネルギー					小) 628kcal 小) 880kcal
こんだて名	今月の月形産	今月の平均栄養量	たけのこの中にある 白い粉は食べられる？	7 ● ごはん ◆ 五目スープ ★ 白花豆コロッケ ▲ コーンとウィンナーのソテー	8 ● ごはん ◆ 野菜のごま汁 ★ 豚肉の生姜焼き ▲ キャベツともやしのおかかあえ
もりつけ方	● お米（ななつぼし） ・・・Aコープ ● まんまるトマトジュース ・・・Aコープ	○小学校(中学年)○ エネルギー：616kcal(650kcal) たんぱく質：25.6g (26.8g) 脂質：21.0g (18.1g) 塩分：2.7g (2.0未満) ○中学校○ エネルギー：788kcal(830kcal) たんぱく質：31.4 g (34.2g) 脂質：25.0g (23.1g) 塩分：3.4g (2.5g未満) ※カッコ内は基準値です	たけのこの切り口 についている白い粉 のようなものは、チ ロシンというアミノ 酸の一種で、うまみ 成分です。ホルモン や神経伝達物質の生 成にかかわっていま す。洗い流さないようにしましょう。	牛乳、ハム、卵、ウィンナー たけのご、人参、長ねぎ、とうもろこし、ピーマン 米、春雨、白花豆コロッケ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、豚肉、かつお糸けずり 玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、キャベツ、も やし 米、ごま
体をつくる				小) 614kcal 小) 801kcal	小) 571kcal 小) 724kcal
体の調子をととのえる					
エネルギー					
こんだて名	11 ● ごはん ◆ 白玉汁 ★ さばのみそ煮 ▲ 枝豆ともやしのあえもの	12 ● ごはん ◆ すきやき風煮 ★ 厚焼き玉子 ▲ きゅうりの昆布和え	13 ♪セルフで♪ チキン竜田バーガー ● バーガーパン ★ 鶏肉の竜田揚げ ▲ 野菜サラダ ◆ コーンポタージュ	14 ● ごはん ◆ みそちゃんじ ★ たらのバター醤油焼き ▲ わかめサラダ	15 ● ごはん ◆ ワンタンスープ ★ 春巻き ▲ バンサンスウ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉、油揚げ、さばのみそ煮	牛乳、豚肉、焼き豆腐、厚焼き玉子、昆布	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉	牛乳、鶏肉、みそ、たら、わかめ、ハム	牛乳、鶏肉、ハム
体の調子をととのえる	ごぼう、人参、しめじ、大根、長ねぎ、もやし、 枝豆	白菜、玉ねぎ、白滝、長ねぎ、えのきたけ、き ゅうり、人参	クリームコーン缶、コーン缶、玉ねぎ、パセリ、 しょうが、キャベツ、人参、きゅうり バーガーパン、小麦粉、バター、生クリーム、で ん粉、油、ドレッシング	大根、人参、白菜、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、 ピーマン、人参、もやし、きゅうり	白菜、干椎茸、長ねぎ、きゅうり、人参、キャベ ツ
エネルギー	小) 613kcal 中) 790kcal	小) 648kcal 中) 836kcal	小) 646kcal 中) 802kcal	小) 548kcal 中) 707kcal	小) 569kcal 中) 732kcal
こんだて名	18 ● ごはん ◆ つみれ汁 ★ ちくわの磯辺揚げ ▲ たけのこと厚揚げの煮物	19 ● パセリのバターライス ◆ ハヤシライス ▲ 海藻サラダ ♪ ヨーグルト	20 ● ごはん ◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ かつおカツ ▲ 筑前煮	21 ● ごはん ◆ 卵スープ ★ 鶏肉の香草焼き ▲ ほうれん草のサラダ	22 ● ごはん ◆ 大根スープ ★ 十勝大豆コロッケ ▲ コールスローサラダ
もりつけ方	小学校：2こ 中学校：3こ				
体をつくる	牛乳、ひじきつみれ、油揚げ、ちくわの磯辺天ぷ ら、厚揚げ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、海藻ミックス、ヨーグル ト	牛乳、豆腐、みそ、かつおカツ、鶏肉、ちくわ	牛乳、ハム、卵、鶏肉、ベーコン	牛乳、ベーコン、ハム、みそ
体の調子をととのえる	大根、人参、しめじ、長ねぎ、ごぼう、たけのこ	パセリ、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ま んまるトマト缶、きゅうり、キャベツ	なめこ、人参、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、枝 雨、たけのこ	人参、小松菜、えのきたけ、長ねぎ、バジル、パ セリ、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし	大根、人参、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマ ン
エネルギー	小) 612kcal 中) 751kcal	小) 762kcal 中) 970kcal	小) 572kcal 中) 796kcal	小) 594kcal 中) 753kcal	小) 619kcal 中) 758kcal
こんだて名	25 ● 麦ごはん ◆ わかめスープ ★ ビビンバの具 ▲ フルーツあえ（あまおうゼリー）	26 ● ごはん ◆ えのきと油揚げのみそ汁 ★ ほっけのから揚げ ▲ 野菜炒め	27 ● ごはん ◆ アスパラのクリーム煮 ★ グリルチキン ▲ 大根サラダ	28 ● ごはん ◆ コンソメスープ ★ ポークチャップ（ビーンズソース） ▲ マカロニサラダ	29 ● ラーメン ◆ しょうゆラーメン（スープ） ★ 揚げたこ焼き ♪ アセロラゼリー
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、わかめ、豆腐、鶏肉、豚肉	牛乳、油揚げ、みそ、ほっけ、豚肉	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、粉チーズ、鶏肉、ハ ム	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、ツナ、チーズ	牛乳、豚肉
体の調子をととのえる	人参、長ねぎ、ほうれん草、もやし、にんにく、 しょうが、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	えのきたけ、小松菜、長ねぎ、しょうが、キャベ ツ、玉ねぎ、人参、もやし	アスパラガス、玉ねぎ、人参、大根、きゅうり	人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、たも ぎ茸、にんにく、きゅうり	にんにく、もやし、エリンギ、人参、玉ねぎ、 キャベツ、長ねぎ、しょうが
エネルギー	小) 656kcal 中) 849kcal	小) 562kcal 中) 711kcal	小) 606kcal 中) 774kcal	小) 635kcal 中) 805kcal	小) 629kcal 中) 737kcal