



5がつ こんだてよていひょう



※(噛め):よく噛んで食べよう献立

日	主食	おもな食材とはたらき				(小)	(中・高)	一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	わかめごはん	かつおフライ こまつなとじゃこのおひたし たけのこのみそしる チーズ	牛乳 わかめ かつおフライ しらす干し 油揚げ 米みそ 煮干し チーズ	米 大豆油 白いりごま	こまつな もやし たけのこ にんじん ねぎ	570 kcal 29.1 g 18.2 g 2.6 g	657 kcal 31.3 g 19.7 g 3.3 g	旬の食材「たけのこ」を使ったみそ汁よく噛んで食べましょう。
2火	こめこパン	こいのぼりハンバーグ アスパラガスサラダ ミネストローネ カップレアチーズ	牛乳 ショルダーベーコン 大豆	米粉パン 上白糖 サラダ油 有塩バター カップレアチーズケーキ	マッシュルーム えのきだけ 玉葱 アスパラガス じゃがいも とうもろこし きゅうり にんじん セロリ キャベツ トマト	633 kcal 27.1 g 2.8 g	803 kcal 32.3 g 3.7 g	ちょっと早めのこどもの日献立。そしてアスパラガスのおいしい季節です。
8月	ごはん	さばのみそじ たけのこのおかか わかめのみそしる バナナ	牛乳 さばの味噌煮 鶏もも肉 豆腐 きざみさつま揚げ かつお節 わかめ 油揚げ 米みそ 煮干し	米 つきごんにやく サラダ油 上白糖	たけのこ にんじん きぬさや ねぎ	554 kcal 30.0 g 16.7 g 2.8 g	646 kcal 33.9 g 18.0 g 3.4 g	たけのこだけじゃない。わかめの美味しい時期も今なんです！
9火	ミートソース スパゲティ	ブロccoliサラダ オニオンスープ ももゼリー	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 パルメザンチーズ ツナ ショルダーベーコン	スパゲティ オリーブ油 有塩バター サラダ油 上白糖 ももゼリー	にんじん 玉葱 しょうが にんにく グリンピース マッシュルーム トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし パセリ	598 kcal 27.7 g 21.1 g 1.7 g	717 kcal 34.0 g 24.9 g 2.0 g	今回は豚肉と牛肉を使っています！人気メニューのミートソーススパゲティ。
10水	ごはん	まぐろのごまみそあえ やさしいゆかりあえ にらたまじる	牛乳 まぐろ 米みそ たまご かつお節 大豆 豆腐	米 てん粉 大豆油 上白糖 白すりごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にら えのきだけ	587 kcal 32.7 g 18.9 g 2.0 g	717 kcal 39.8 g 21.7 g 2.3 g	ゆかりご飯のもとは野菜と和えても美味しく食べられます。
11木	ごはん	チンジャオロースー ちゅうかスープ いちご	牛乳 豚もも肉 豆腐 鶏肉もも肉 たまご	米 サラダ油 上白糖 てん粉	しょうが 青ピーマン たけのこ 干し椎茸 にんじん ほうれんそう きくらげ いちご	535 kcal 25.3 g 18.4 g 1.4 g	644 kcal 30.7 g 21.3 g 1.9 g	いちごには、紫外線から皮膚を守ってくれる力があります。
12金	ごはん	きんぴら入りあつやきたまご ちくぜんに ピリからみそしる	牛乳 きんぴら入り厚焼きたまご 鶏肉もも 煮干し 豚もも かつお節 米みそ 油揚げ	米 板ごんにやく サラダ油 上白糖 有塩バター じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ごぼう れんこん たけのこ きやいんげん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	537 kcal 23.6 g 16.0 g 2.0 g	650 kcal 28.0 g 17.9 g 2.5 g	マークがたくさんついています。今日はいつもよりよく噛んで食べることを意識してみましょう。
15月	むぎごはん	いわしのオレンジに ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる チーズ	牛乳 いわしオレンジ煮 豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し チーズ	米 おおむぎ 白すりごま 上白糖	ほうれんそう はくさい ぶなしめじ えのきだけ ごねぎ	582 kcal 26.8 g 22.3 g 2.4 g	671 kcal 29.7 g 24.5 g 2.9 g	いわしには頭を活性化させてくれる働きがあります。
16火	こめこ フォカッチャ	ポークビーンズ チーズいりフレンチサラダ ABCスープ バナナ	牛乳 大豆 豚もも肉 チーズ 鶏肉もも	米粉フォカッチャ サラダ油 上白糖 ABCマカロニ じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ バナナ	522 kcal 24.7 g 18.2 g 1.9 g	654 kcal 30.9 g 21.7 g 2.7 g	フォカッチャとはイタリア語で「焼いたもの」という意味です。
17水	ごはん	とうふのちゅうかに みそワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚もも 豆腐 豚ひき肉 米みそ	米 てん粉 上白糖 サラダ油 ごま油 ワンタン	にんじん 干し椎茸 たけのこ チンゲンツアイ しょうが キャベツ にら もやし にんにく	603 kcal 27.6 g 16.8 g 1.4 g	715 kcal 32.6 g 19.1 g 1.8 g	ワンタンは中国からやってきた食材です。中国語では餛飩(フントゥン)と言います。
18木	ごはん	ぶりのみそつけフライ きりぼしだいこんのいりに なめこじる	牛乳 ぶり味噌つけフライ 油揚げ かつお節 豆腐 米みそ 煮干し	米 大豆油 つきごんにやく サラダ油 上白糖	切干しだいこん にんじん きぬさや なめこ たけのこ 糸みつば	583 kcal 24.2 g 20.0 g 1.8 g	730 kcal 30.2 g 24.4 g 2.5 g	ぶりには免疫力を高めてくれる力があります。
19金	カレーライス	かいそうサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚もも チーズ 海藻ミックス ツナ	米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 にんにく グリンピース アップルピューレ 福神漬け もやし きゅうり もも缶 ハイン缶 みかん	630 kcal 20.4 g 18.6 g 3.2 g	768 kcal 24.6 g 21.3 g 4.0 g	今日は月に1度のカレーの日！
22月	むぎごはん	ぶたにくのパーベキューソースがけ まめまめサラダ えのきのみそしる	牛乳 豚肩ロース 大豆 ロースハム 油揚げ 米みそ 煮干し 豆腐	米 おおむぎ 上白糖	玉ねぎ アップルピューレ むきえだまめ きゅうり えのきだけ こまつな	619 kcal 29.9 g 27.9 g 2.1 g	745 kcal 35.8 g 32.7 g 2.7 g	しょうずに箸をつかめるかな？よく噛んで食べようまめまめサラダ！
23火	わかめうどん	やさしいかきあげ きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ 鶏肉もも かまぼこ かつお節 ツナ	うどん 大豆油 白いりごま 上白糖 野菜かき揚げ	ほうれんそう ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	557 kcal 21.7 g 24.3 g 2.9 g	637 kcal 25.0 g 27.2 g 3.5 g	切り干し大根は生の大根に比べてカルシウムや食物繊維が多く含まれています。
24水	ごはん	せんだいあおばぎょうざ もやしとキャベツのナムル キムチスープ	牛乳 あおばぎょうざ 豚もも 米みそ	米 ごま油 上白糖 白いりごま	もやし キャベツ とうもろこし にんじん はくさい だいこん にら ぶなしめじ 玉葱 キムチ	512 kcal 21.1 g 13.4 g 2.3 g	633 kcal 25.6 g 15.4 g 2.8 g	仙台名産品の「仙台あおばぎょうざ」
25木	ゆかりごはん	いわしのおろしに きんぴらごぼう たまねぎのみそしる	牛乳 いわしのおろし煮 きざみさつま揚げ 油揚げ 米みそ 煮干し 豆腐	米 板ごんにやく サラダ油 上白糖 ごま油 白いりごま	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 玉葱 えのきだけ ねぎ	564 kcal 25.8 g 16.9 g 2.3 g	658 kcal 28.2 g 18.2 g 2.7 g	みそ汁でたまねぎの甘さを感じよう！
26金	ソースかつどん	もやしとピーマンのソテー はんぺんのすましじる アセロラゼリー	牛乳 ポークカツレツ ボンレスハム はんぺん かつお節	米 おおむぎ 大豆油 上白糖 白いりごま サラダ油 ごま油 アセロラゼリー	キャベツ もやし 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんじん ぶなしめじ 糸みつば	603 kcal 22.7 g 16.7 g 2.9 g	741 kcal 28.2 g 19.8 g 3.6 g	運動会現場実習がんばろう献立の日！
30火	ソフトパン	とりにくのアップルソースがけ だいこんサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉もも 細切りかまぼこ クリーム	ソフトパン 上白糖 有塩バター じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが アップルピューレ レモン果汁 だいこん きゅうり にんじん とうもろこし 玉葱	592 kcal 24.4 g 27.4 g 3.0 g	654 kcal 27.4 g 31.1 g 3.6 g	パンにつけて食べても美味しいコーンスープ！
31水	むぎごはん	しるみざかなフライ ひじきのもの じゃがいものみそしる バナナ	牛乳 干ひじき きざみさつま揚げ かつお節 米みそ 煮干し 白身魚フライ 豆腐	米 おおむぎ 大豆油 しらす ごま油 上白糖 じゃがいも	だいずもやし にんじん きぬさや ねぎ バナナ	568 kcal 21.4 g 15.5 g 2.4 g	692 kcal 26.6 g 17.9 g 3.2 g	サクサクに揚げた白身魚フライ。よく噛んで食べましょう。

○牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

スプーン持参

フォーク持参

5月の給食目標

「身だしなみに気をつけよう」

- ✓エプロンや三角巾に髪の毛やホコリがついていないですか？
- ✓爪は短くなっていますか？

