

5月 給食献立予定表

海南省立大東小学校

日	 こんだて	エネルギー のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (水)	セルフじゅーしー 牛乳 わかめとツナのあえもの みそ汁	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ ひじき ツナ みそ きざみあげ とうふ	にんじん ほししいたけ いんげん きゅうり たまねぎ ねぎ	じゅーしーは、季節の行事や祝 い事などで食べることが多い沖 縄県の郷土料理です。豚肉と昆 布を入れた炊き込みご飯です。 ご飯に混ぜて食べてください	564
2 (木)	遠足 					
3 (金)	憲法記念日で学校はお休みです 					
6 (月)	こどもの日振替休日で学校はお休みです 					
7 (火)	パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ささみと豆のサラダ	パン スパゲッティ ドレッシング ケチャップ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず とりささみフレーク	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん コーン ブロッコリー	ナポリタンはどこで生まれた料理 か知っていますか？「ナポリ風 の」と名付けられた料理ですが、 日本で生まれました。	742
8 (水)	ごはん 牛乳 マグロメンチカツ 塩こんぶあえ 具たくさんみそ汁	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ きざみあげ みそ しおこんぶ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	今日は和歌山県で水揚げされた マグロを使ったマグロメンチカツ です。マグロには頭の働きを良く するDHAがたくさん含まれていま す	658
9 (木)	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ ももかん ぱいんかん みかんかん ナタデココ	焼きそばは中華料理のひとつで す。中国の焼きそばは、麵をあ げてあんをかけたあんかけ焼き そばです。	677
10 (金)	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 みそ汁	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず わかめ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	切り干し大根は、生の大根を 切って干して作ります。生の大根 では長い間保存できませんが、 乾燥させることで長期保存がで きます。	562
13 (月)	ごはん 牛乳 たけのこの煮物 五目汁	こめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが	「たけのこ」は春の味覚です。た けのこの成長はとても早く、1日 に70cmも伸びると言われていま す。	544
14 (火)	パン 牛乳 春巻き そえやさい オニオントマトスープ	こめ あぶら ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう はるまき	こまつな にんじん もやし たまねぎ トマトかん コーン いんげん	春巻きは中国料理のひとつで す。春頃に新しい芽がでた野菜 を具にして作ったことからこの名 前が付いたとされています	708
15 (水)	ごはん 牛乳 にくじゃが ゆかりあえ	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん キャベツ もやし ゆかりこ しょうが	じゃがいものビタミンCは加熱調 理しても壊れにくいので、煮たり ゆでたりしても高い栄養価を保ち ます	542
16 (木)	パン 牛乳 肉団子のスープ煮 ツナサラダ	パン はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ もやし コーン	はるさめは、もともと中国の食べ 物です。じゃがいもや緑豆という 豆のデンプンから作られています	588
17 (金)	ごはん 牛乳 豆腐粉の煮物 ほうれん草のごまあえ	こめ あぶら すりごま	ぎゅうにゅう とうふこ きざみあげ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	高野豆腐を小さく切った時にでき る豆腐粉を使った煮物は、和歌 山県の郷土料理です。出汁のう ま味を含んだ優しい味の煮物に 仕上がります。	563
20 (月)	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう みそ汁	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ きざみあげ みそ	にんじん いんげん えのき キャベツ ねぎ	ごぼうは中国から薬として日本 にやってきました。お腹の中を掃 除して病気を予防する「食物纖 維」がたくさん含まれています	576
21 (火)	パン 牛乳 ツナときのこの和風パスタ ブロッコリーのサラダ	パン スパゲッティ ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ	しめじ エリンギ ほししいたけ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	ブロッコリーはキャベツの仲間 です。はじめは觀賞用とされていま したが、健康のためにとりたいた 栄養が多く含まれています	625
22 (水)	ごはん 牛乳 けんちょう からしあえ	こめ あぶら ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ きざみあげ やきいた	にんじん だいこん こんにやく もやし こまつな	けんちょうは山口県の郷土料理 です。大根と豆腐・人参を油で炒 め味付けし汁気がなくなるまで 煮つめたものです	630
23	パン 牛乳	パン マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース もやし	マリネという言葉はフランス語で 「浸す」という意味です。海水に	605

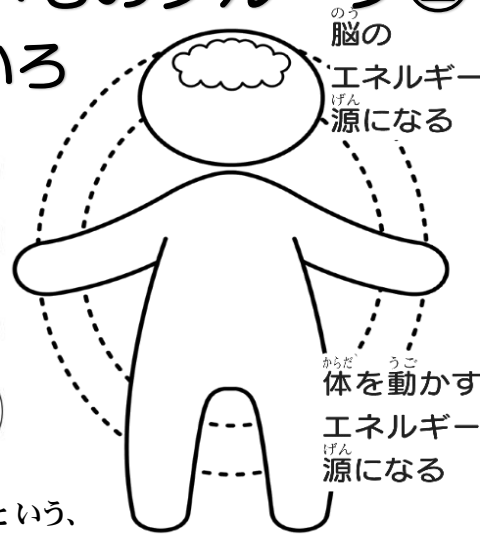
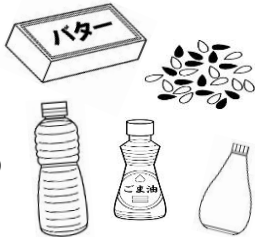
日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
(木)	マカロニクリーム煮 キャベツのマリネ	あぶら シチュールウ	とりにく	キャベツ コーン	食材を漬けた調理法がはじまりといわれています	690
24 (金)	ごはん 牛乳 ほねくのフライ そえやさい ピリ辛スープ	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほねくのフライ とうふ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな ねぎ にんにく	ほねくは有田地方の特産品で、 たちおを骨ごと石臼で練り合 わせて、油であげた骨くり天ぷら です。カルシウム満点です。	583
27 (月)	切り干しそばごはん 牛乳 おかかあえ みそ汁	こめ	ぎゅうにゅう とりひきにく こなかつお とうふ きざみあげ	しょうが きりほしだいこん にんじん いんげん ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ ねぎ	おかかとは、かつおぶしの別名 です。かつおをゆでて乾燥させ た保存食で日本に古くからある 食べ物です。	611
28 (火)	プルコギサンド 牛乳 中華スープ	パン ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし コーン	プルコギは日本のお隣、韓国の 料理です。韓国語で「プル」は 「火」、「コギ」は「肉」という意味 です	549
29 (水)	ごはん 牛乳 カツオのオーロラソース そえやさい(ポイルキャベツ) みそ汁	こめ かたくり ケチャップ あぶら ごま	ぎゅうにゅう かつお やきいた わかめ きざみあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	カツオは春と秋の季節に日本へ たくさんやってきます。今の季節 はのほり豊といて、赤々とした 魚肉に、あっさりとした味が特徴 の春の食材のひとつです。	663
30 (木)	チリビーンズサンド 牛乳 春野菜コンソメスープ	パン ケチャップ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ミックスビーンズ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん グリーンピース	チリビーンズはメキシコ風の豆料 理です。トマト味のピリ辛スープ にだいずを入れて煮込んだもの です	631
31 (金)	カレーライス 牛乳 根菜サラダ	こめ あぶら ドレッシング カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ささがきごぼう コーン	根菜と聞いてどんな野菜を思い 浮かべますか？根菜は土の中 で育つ野菜です。人参や大根ご ぼうなどがあります	652

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 給食だより

## たべものグループ② きいろ

ごはんやパン、  
めんるい、  
いもるい、ごま  
ほかに  
あぶらやバター、  
さとうもきいろグ  
ループのたべもの  
です



- 「たんすいかぶつ」と「ししつ」という、エネルギーげんがたくさんはいつているたべものグループです
- 「たんすいかぶつ」は『からだ』と『のう』をうごかすエネルギーげんになります
- 「ししつ」はすこしのりょうでからだをうごかすエネルギーげんになります

### できていますか？ 基本の手洗い



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

ココをチェック！  
あら のこ おお

### 洗い残しが多いところ

指先・つめ  
指の間  
手首