



# 5月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
1	火	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	旬の味 「たけのこ」 3月から6月ごろにかけて旬を迎えます。タゲノコがよきによきと伸びると竹になります。みんなも負けじとよきによき成長していただくね。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふたにくのみそやき	ふたにく みそ		さとう		
		こまつなのいためもの	ちくわ	キャベツ こまつな にんじん	あぶら		
		かまぼこのすましじる	かまぼこ かつおぶし	みすな にんじん えのきたけ			
2	水	こめごはん	スキムミルク	<b>子どもの日給食</b>		こめこ こむぎこ	<b>5月5日は子どもの日(かしわもち)</b> かしわの葉っぱは、新しい芽が出るまで落ちないので、子どもが絶えず、家がずっと続きまますように。という願いがこめられています。  (しょうぶ湯) ショウブという植物は香りの強い植物です。この香りが悪い気や鬼を追い払ってくれると思われていたことがはじまりです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かつおフライ	かつお		パンこ こむぎこ あぶら		
		はくさいのごまあえ		キャベツ にんじん はくさい もやし	ごま さとう		
		けんちんうどん	あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう しいたけ	うどん		
		かしわもち	あずき かんてん		しょうしんこ さとう あぶら		
7	月	むぎごはん			こめ むぎ	おさかな知ってる? <b>鮭(さけ)</b> 鮭は白身の魚?それとも赤身の魚? 実は、鮭は白身の魚です。エビやカニを食べているため身のいろがピンク色になっています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	ふたにく	たまねぎ しょうが	ごま かたくりこ さとう あぶら こむぎこ		
		スタミナに	ふたにく なると	たまねぎ しいたけ にんじん しらたき	あぶら さとう		
		もずくスープ	もずく	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	ごまあぶら		
8	火	むぎごはん			こめ むぎ	おさかな知ってる? <b>鮭(さけ)</b> 鮭は白身の魚?それとも赤身の魚? 実は、鮭は白身の魚です。エビやカニを食べているため身のいろがピンク色になっています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのごまだれやき	さけ	しょうが	ごま		
		だいこんとふたにくのもの	ふたにく	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	あぶら さとう		
		はくさいのみそしる	あぶらあげ にほし みそ	はくさい ねぎ こまつな	ふ		
9	水	はちみつパン	スキムミルク		はちみつ こむぎこ さとう	<b>カルシウムパワー</b> カルシウムは「骨をつよくする。」だけではなく、イライラするのをおさえたり、けがをしたときに血を止める働きもしています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナオムレツ	たまご ツナ だいす	たまねぎ	さとう マヨネーズ(たまご・にゅう)		
		パンネのソテー		にんにく たまねぎ しめじ にんじん ピーマン トマトかん	パンネ オリーブオイル あぶら さとう		
		かぶのスープ	ベーコン	たまねぎ かぶ にんじん	じゃがいも		
		ライチゼリー		ライチかじゅう	ゼリー		
10	木	むぎごはん			こめ むぎ	畑のお肉 <b>「大豆」</b> 大豆にはタンパク質という体を作るものとなる栄養がたくさん入っています。そのため、畑のお肉と呼ばれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいすポリポリ	だいす あおのり		あぶら かたくりこ		
		オニオンサラダ		きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし	オニオンドレッシング		
		ハヤシシチュー	ふたにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース エスパニョールソース(にゅう)		
11	金	バターロール	たまご スキムミルク		マーガリン こむぎこ さとう	<b>マーマレード</b> ジャムにはいろいろな種類があります。オレンジなど、かんきつ類の皮を入れて作るものを「マーマレード」といいます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	しょうが なつみかん いやかん	さとう		
		キャベツのガーリックソテー		キャベツ にんじん とうもろこし カリフラワー にんにく	あぶら		
		ふわふわスープ	たまご こなチーズ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	パンこ		
グレープフルーツ		グレープフルーツ					
14	月	むぎごはん			こめ むぎ	<b>すごいぞ和食①</b> 和食は、ごはんを中心に汁物とお肉などのおかずを1品・野菜のおかずを2品という一汁三菜が基本となっているため、栄養のバランスが整いやすい!	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わふうハンバーグ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	だいこん たまねぎ	さとう パンこ あぶら さとう		
		やさしいいためもの	ハム	キャベツ にんじん こまつな	あぶら		
		たまねぎのみそしる	とうふ にほし みそ	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ			
15	火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>ヤンニョムチキン</b> ヤンニョムチキンは韓国の料理です。しょうがやにんにくなどで下味をつけてカラッと揚げます。給食では上から手作りのタレをかけます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく	さとう ごま かたくりこ あぶら		
		ナムル		もやし にんじん ほうれんそう	かんこくナムルドレッシング		
		はるさめスープ	なると	にんじん チンゲンツァイ たまねぎ しいたけ	はるさめ ごまあぶら		
16	水	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ こくとう	おさかな知ってる? <b>ホキ</b> オーストラリアやニュージーランドの近くの深い海にすんでいる魚です。くせがなく、食べやすい魚です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しろみざかなのこうそうやき	ホキ	パジル	オリーブオイル パンこ		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり レタス	わふうドレッシング		
		クリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし パセリ	スパゲティ ベシャメルソース(にゅう) ホタージュルウ(にゅう) あぶら		
17	木	あおなごごはん		あおなごはんのもと	こめ むぎ	<b>すごいぞ和食②</b> 海の食べ物、山の食べ物、里の食べ物などいろいろな食材を楽しむことができます。また、「だし」をとって自然のうまみを利用するのとも和食の特徴です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのてりやき	いか	しょうが	じゃがいも		
		じゃがいものそぼろに	とりひきにく ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		
		だいこんのみそしる	わかめ にほし みそ	だいこん ねぎ にんじん			

日曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
		血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
18 金	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	みんな大好き <b>やきそばパン</b> シャキシャキな野菜がたっぷり入った特製の焼きそばをパンにはさんで焼きそばパンにしよう! 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートボール	とりにく だいず	たまねぎ しょうが	ばんこ(にゅう) かたくりこ さとう	
	やきそば	ふたにく	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら	
	ポトフ	ウイナー	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん パセリ	じゃがいも	
	クリームデザート	とうふ ゆう かんてん ゼラチン	メロン	みずあめ さとう	
21 月	むぎごはん			こめ むぎ	今日の給食は <b>これでしょ?</b> ①青柳肉餅 ②回鍋肉 ③梅干し 正解は②です。 回鍋肉と書いて「ホイコーロー」です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メンチカツ	ふたにく	たまねぎ	あぶら ばんこ こむぎこ さとう かたくりこ	
	ホイコーロー	ふたにく みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	あぶら かたくりこ さとう	
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	とうもろこし クリームコーン(にゅう) しいたけ たまねぎ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	
22 火	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ むぎ	すこいぞ和食③ 季節を楽しむことができます。季節の食材を取り入れたり、盛り付ける器に工夫をします。「鱈」は5月~7月が旬の魚です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのしおやき	あじ			
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう ごま	
	えのきたけのみそしる	なまあげ にほし みそ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい		
23 水	はいがばん	スキムミルク		はいが こむぎこ	「ブルーベリー」 ブルーベリーのむらさきいろは「アントシアニン」といってヒトの脳がものを見えた!と判断するために必要です。そのため、ブルーベリーは目によい食べ物なのです! 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろみざかなフライ	たら		ばんこ かたくりこ こめ あぶら	
	レタス/タルタルソース	たまご だいず	レタス ピクルス	あぶら みずあめ さとう	
	はなやさいのソテー	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー	あぶら	
	ミネストローネ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん	マカロニ じゃがいも あぶら	
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー ラズベリー アロニア いちご ブラックベリー	ココナッツオイル さとう	
24 木	ターメリックライス			こめ むぎ ターメリック	ターメリック 肝臓の働きを助けてくれます。「ウコン」という植物の根っこを乾かして粉にしたものです。インド料理に欠かせないスパイスのひとつです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンナゲット	とりにく だいず		こむぎこ さとう あぶら ばんこ かたくりこ	
	かいそうサラダ	かいそう	レタス きゅうり	イタリアンドレッシング(にゅう)	
	ひきにくとグリーンピースのカレー	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく とまと かん りんご	じゃがいも あぶら カレールウ(にゅう) バター	
25 金	そぼろパン	スキムミルク だいず		こむぎこ さとう	ジュリアンヌって <b>だれ?</b> と思っただ人も多いのではないのでしょうか。フランス語で「千切り」のことを「ジュリアンヌ」といいます。野菜をジュリアンヌ(せん切り)にしたスープなのでジュリアンヌスープといえます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのバーベキューソース	とりにく	にんにく たまねぎ	あぶら さとう	
	ほうれんそうとコーンのソテー	ウイナー	ほうれんそう とうもろこし えのきたけ キャベツ	あぶら	
	ジュリアンヌスープ	いとこまほこ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー		
	みかんジュレ		あまなつみかん ナタデココ りんご	ゼリー	
28 月	むぎごはん			こめ むぎ	すこいぞ和食④ 行事と深くかかわっている。5月の端午の節句(子どもの日)に柏餅をたべましたね。このように行事と食べ物がかかわっています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかつおに	さんま かつおぶし こんぶ		さとう	
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ	あぶら さとう	
	とうふのみそしる	とうふ わかめ にほし みそ	にんじん ねぎ はくさい		
29 火	チャーハン	やきふた(にゅう・たまご) たまご	ねぎ グリンピース	こめ むぎ あぶら	疲れをとる! <b>ビタミンB1</b> 新しい生活にも慣れてきてちょっと疲れも出てくる頃です。豚肉にたくさん入っているビタミンB1には疲れた体を回復させてくれます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきぎょうざ	とりにく ふたにく たまご だいず	きゃべつ たら たまねぎ にんにく	こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	
	もやしのオイスターソースいため		もやし にんじん しめじ チンゲンサイ しょうが にんにく	あぶら	
	わかめスープ	わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ		
30 水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ	食べ物英語クイズ <b>Bread(ブレッド)</b> これは日本語でなんと いう食べ物でしょうか。 「ヒント」 今日の給食の中に答えがあります。 答えはパンです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのカレーあげ	いか	しょうが	あぶら かたくりこ	
	だいこんサラダ		だいこん きゅうり レタス	あおじそドレッシング	
	みそコーンラーメン	ふたにく みそ	にんじん ねぎ キャベツ たら もやし とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ りんご	ちゃんぽんめん ごまあぶら さとう ごま	
31 木	むぎごはん			こめ むぎ	ひじきのサラダ ひじきには貧血を予防する「鉄」がたくさん含まれています。サラダにひじきをプラスしてみました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふたにくのしょうがいため	ふたにく	しょうが たまねぎ しらたき にんじん	さとう あぶら	
	ひじきのサラダ	ひじき さば	にんじん きゅうり レタス ごぼう	オニオンドレッシング マヨネーズ(たまご) さとう ごま あぶら	
	なめこのみそしる	とうふ にほし みそ	ねぎ にんじん なめこ こまつな		

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ メニューごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

## 5月の給食目

## 食事のマナーを身につけよう

