



5月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1月	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 はるさめサラダ		ぎゅうにゅう、えび、やきとうふ	ごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、はねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	622 kcal 25.5 g 17.9 g 1.8 g	チリソース煮のチリソースは、辛さが控えめのスイートチリソースを使って作ります。エビチリは、中華料理では、よく知られたメニューですが、本場中国にはない日本で生まれた創作料理だそうです。
2火	五目御飯 じゃがいもきんぴら みそ汁 かしわもち		ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、ぶたにく、あつあげ、みそ	むぎごはん、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、いりごま、かしわもち	ごぼう、しめじ、にんじん、はねぎ、つきごんにやく、さやいんげん、たまねぎ、キャベツ	673 kcal 23.2 g 16.6 g 2.1 g	こどもの日が近いので、柏餅がつきます。あんこ餅を包んでいる柏の葉は、若い芽が下から出るまで落ちないことから、子孫繁栄を願っていました。
8月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、いか	ごはん、あぶら、さんおんとう、いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、きりぼしだいこん、にんにく	605 kcal 25.8 g 19.4 g 1.3 g	【パリッ子給食：小松菜】 パリッ子給食の日です。かみかみ和えに包かれている小松菜は、名張市南古山という地域で作られたものを使用しています。
9火	さびらきごはん 豚じゃが 茗荷汁		ぎゅうにゅう、だいたく、あつあげ、わかめ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、つきごんにやく、にんじん、さやいんげん、たけのこ、えのきたけ	619 kcal 23.6 g 17.5 g 2.7 g	今日のタケノコは、名産で採れたばかりです。茹でたものはいずれの味もついていなくなるまでとがりますか？それは、茹でると出てくる体の調子を整える食べもい成分です。季節の変わり目にはぴりぴりの食べもです。
10水	麦ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いかに、うずらたまごみずに、だいたく、かえりじゃこ	むぎごはん、あぶら、かたくりこ、さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まこも、チンゲンサイ、ほししいたけ	652 kcal 29.4 g 19.9 g 1.4 g	八宝菜とは、8種類の食材という意味ではなく、「多くの」という意味だそうです。給食の八宝菜には、何種類入っているかな？
11木	ドライカレーサンド ポテトコンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、みきわりだいたく、とりにく	スライスパン、あぶら、さんおんとう、パンこ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、クリームコーン、ほうれんそう	616 kcal 28.0 g 22.0 g 2.5 g	ドライカレーには、苦手な子どもたちが比較的多い食材が入っています。でも意外にたべられるようで、あえて入っていることを言ったりしませんが。
12金	麦ごはん 鯖のバーベキューソース 粉ふき芋 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう、まさば、あおのり、あつあげ、みそ	むぎごはん、こめこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	はねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ	655 kcal 27.9 g 21.0 g 2.7 g	【パリッ子給食：ねぎ】 パリッ子給食の日です。バーベキューソースとみそ汁に入っているねぎは、名張市内の農家さんが作ってくれたものを使用します。
15月	ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスウ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、ハム	ごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	625 kcal 25.8 g 19.8 g 1.7 g	ハンサンスウの「パン」は和える、「サン」は数字の3、「スウ」は糸のように細く千切りにするという意味で、3種類の食材を千切りにして和えた料理です。
16火	ジャンバラヤ ポトフ		ぎゅうにゅう、とりにく、えび、ウィンナー、だいたく	むぎごはん、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、ホールコーン、にんじん、さやいんげん	609 kcal 22.3 g 17.2 g 1.7 g	ジャンバラヤとは、アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯の事で、肉や魚、野菜を香ばしく炒めてスパイスなどの香辛料で味付けされています。給食では、カレー粉を使って作っています。
17水	麦ごはん 鱈フライ ゆで野菜 とろろ昆布汁		ぎゅうにゅう、まあじ、とうふ、とろろこんぶ	むぎごはん、こむぎこ、パンこ、あぶら	キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、こまつな	626 kcal 26.9 g 17.8 g 2.1 g	アジは、連年スーパーでも見る魚ですが、5月くらいから夏にかけて美味しい旬の魚の1つです。また、体にいい栄養素がバランスよく含まれているので、成長期の子どもたちには、食べても体にいい魚です。今日も「魚には骨がありますか？」のくりにに頑張りましょう。
18木	黒糖パン クリームシチュー グリーンアスパラガスのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、なまクリーム、ツナあぶらづけ	こくとうパン、あぶら、じゃがいも、こめこ、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン	615 kcal 24.0 g 21.5 g 1.9 g	【みえ地物一番給食の日】 名張市の産の伊賀市でグリーンアスパラガスの栽培が盛んであることを知っていましたが伊賀市のアスパラは、地元以外に大阪などにも出荷されているようです。今日のアスパラは、伊賀市から届くかな。
19金	減量麦ごはん しょうゆラーメン ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまごみずに、ハム	むぎごはん、やきそばめん、あぶら、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まこも、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	659 kcal 23.8 g 25.0 g 2.4 g	【みえ地物一番給食の日】 今日のラーメンの出汁は、かつお節と昆布がとった出汁です。お昼も濃い味付けではないものの、子どもたちは、美味しいと言ってくれる種類の献立です。
22月	ごはん ししゃものから揚げ 昆布和え 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう、ししゃも、しおこんぶ、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さんおんとう	キャベツ、こまつな、にんじん、きりぼしだいこん、つきごんにやく、さやいんげん	609 kcal 24.9 g 17.4 g 1.4 g	4月にししゃものフライを出したら、「エビフライ!!!」と言いなが美味しくて食べてくれました。さて、キャベツがよく見えるから揚げは食べられるかな？
23火	ルーロー飯 豆腐のスープ		ぎゅうにゅう、ぶたばらにく、ぶたにく、うずらたまごみずに、とうふ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう	しょうが、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はねぎ	655 kcal 26.0 g 25.6 g 1.8 g	豆腐は中国から伝わった食べ物で、豆腐(く)ると書いてとうふと読みます。中国語で「腐」という文字が「腐る」という意味になった。柔らかい物、という意味で、決して豆腐が腐っているわけではありません。
24水	麦ごはん チキンステーキ スナップエンドウ 豆腐とわかめの味噌汁		ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、みそ	むぎごはん、さんおんとう	しょうが、にんにく、スナップエンドウ、にんじん、たまねぎ	614 kcal 27.1 g 18.9 g 2.6 g	スナップエンドウは、2年生がすじ取りを頑張ってくれたものを使用します。2年生の想いがみんなに届きますように。
25木	減量パン スパゲティミートソース マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	げんりょうパン、スパゲティ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、きゅうり	625 kcal 24.5 g 23.0 g 2.4 g	マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語のさいの目切りの意味です。日本では、マヨネーズで味付けすることが多いサラダですが、さいの目に具材を切る以外に決まりはなく、味付けもマヨネーズでなくてもマセドアンサラダと呼ぶことができます。
26金	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 もやしとツナのあえもの セミノール		ぎゅうにゅう、とりひきにく、あつあげ、ツナあぶらづけ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、いたごんにやく、ほししいたけ、グリーンピース、もやし、キャベツ、セミノール	617 kcal 23.2 g 16.7 g 1.1 g	じゃがいもが美味しい季節になってきました。今日のそぼろ煮には、1年生がお手伝いしてくれたえんどう豆が入っています。苦手な人が多いけど、美味しく食べてほしいなあ。
27土	ごはん チャプチェ 中華スープ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ	ごはん、あぶら、はるさめ、いりごま、さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、もやし、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ	606 kcal 21.8 g 17.2 g 1.6 g	運動会です。朝は、パンよりごはんの方が動く体にゆっくるとエネルギーを与えてくれるのでおすすめです。種類はさておき、朝のご飯をちゃんと食べて、練習の成果が発揮できますように。
30火	カレーライス 切干大根のサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、キャベツ、こまつな	637 kcal 20.6 g 18.6 g 2.3 g	1年生は、すこし辛いと感じる子どももいたカレーですが、4月は、それでも美味しく食べてくれました。今日もたくさん食べてくれると嬉しいな。
31水	麦ごはん いかのレモン揚げ おかか和え 玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、イカ、かつおぶし、あぶらあげ、わかめ、みそ	むぎごはん、かたくりこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	レモンかじゅう、キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、はねぎ	621 kcal 26.2 g 15.7 g 2.8 g	玉ねぎは、ネギの仲間です。土の中に埋まっているので根の部分と根が伸びて、丸い部分も土の上の青い部分も同じ味です。青い部分も食べると、青い部分は、まろやかな味と甘みと辛味を兼ねてくれるので、味が柔らかく食べやすいです。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリッ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。8日「小松菜」・12日「葉ねぎ」です。

◇みえ地物一番給食の日：18日・19日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようになります。

