



# 5月 きゅうしよくたより

5月の給食目標

食事のマナーを守って

楽しく食事をしよう



小山市立小山城南小学校

給食献立予定表

ひ に ち	よ う び	こんだてめい 全17回 (ごはん13回 パン4回)	おもなざりよう			そのた ちようみりよう	エネルギー(kcal) たんぱくし(%) しじつ(%) えんぶん(%)	ひとくちメモ	
			おもにからだを つくるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる				
6	木	むぎごはん (ビビンバどん)		こめ むぎ			655cal 25.4g 21.7g 2.0g	4月から9月がレタスのおいしい時期です。全体の95パーセントが水分で、ビタミンCやカルシウムなどを含みます。サラダのイメージが強いですが、熱を加えることでかさが減り、たくさん食べられるのでスープもおすすめてです。	
		肉いため (ビビンバどんのぐ)	ぶたにく あぶらあげ	あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ ちゅうかだし			
		ナムル (ビビンバどんのぐ)		さとう ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		レタスとたまごのスープ	ベーコン とうふ たまご	ごまあぶら	にんじん レタス	コンソメ しお しょうゆ こしょう			
7	金	黒パン		コッペパン くるざとう			701cal 25.0g 24.8g 2.9g	たまごは、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む食べ物で、完全栄養食品と言われています。たまごかけごはんのように生で食べるだけでなく、たんぱく質が熱でかたまる性質を利用して、白玉焼き、オムレツ、茶碗蒸しなどいろいろな料理があります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		トマトオムレツ	たまご とりにく	あぶら でんぶん	たまねぎ トマト	トマトケチャップ			
		ゆで野菜			キャベツ きゅうり とうもろこし	わらうドレッシング			
		白いんげんのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	ホワイトソース(こむぎにゅう) コンソメ しお こしょう			
10	月	チャーハン	ベーコン	こめ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	646cal 21.4g 21.4g 3.3g	キムチは日本でもおなじみの韓国の漬物です。白菜やきゅうり、大根などの様々な野菜キムチや魚介類を加えて作るキムチがあります。キムチは辛いだけでなく、酸味もあり、これは乳酸菌を使った発酵食品だからです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はるまき	とりにく ぶたにく	あぶら はるさめ でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ だいのこ キャベツ にんじん きくらげ しょうが	しょうゆ しお			
		パンサンスー		はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ す			
		キムチのかきたまスープ	とうふ たまご	さとう	だいこん しいたけ はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが にら	しお しょうゆ こしょう とうがらし ちゅうかだし			
11	火	ごはん		こめ			606cal 30.7g 14.8g 1.7g	きんぴらは、千切りにした材料を油で炒め、砂糖、しょうゆで味をつけ、唐辛子などで辛みをきかせた料理です。ごぼう、人参などの根菜で作りますが今日はその他に、こんにやくとさつまあげも入れたボリュームのある「かわりきんぴら」です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マスのねぎみそ焼き	マス みそ	さとう こむぎこ	ねぎ	みりん しお さけ しょうゆ			
		かわりきんぴら	さつまあげ	あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ みりん			
		すまし汁	とうふ ゆば		しめじ こまつな	かつお しょうゆ しお			
12	水	わかめごはん	わかめ	こめ さとう ごま			700cal 25.2g 18.7g 2.9g	海に囲まれて暮らしている日本人は、昔から海藻類を食べる習慣があります。わかめには皮膚などを丈夫にするビタミンA、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご	さとう あぶら でんぶん (こむぎ・とうもろこし)		す しょうゆ しお			
		肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	さけ しょうゆ			
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん しめじ ねぎ	にほし			
13	木	ごはん		こめ			674cal 24.2g 16.6g 2.3g	じゃがいもは、栄養的には炭水化物がほとんどなので、体を動かすエネルギーになりますが、いも類には珍しい、ビタミンB1やCが多く入っています。北海道でたくさん作られています。6月頃には小山市でも新じゃがが収穫されます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグトマトソース	ぶたにく とりにく	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが	トマトケチャップ しお ウスターソース しょうゆ			
		こふきいも		じゃがいも	パセリ	しお こしょう			
		おまめのスープ	ベーコン ひよこまめ あおえんどうまめ あかえんどうまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう	コンソメ しお こしょう			
14	金	ココアあげこめパン		こめパン あぶら さとう だっしぶん にゅう		ココア しお	692cal 27.1g 29.1g 1.9g	アスパラガスは、主に北海道でたくさん採れ、今が旬の野菜です。ビタミンAやビタミンCがたくさん入っているほか、名前のとおりアスパラギン酸がたっぷり入っているので、疲れをとってスタミナをパワーアップさせてくれます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト	しお トマトケチャップ			
		アスパラガスのサラダ			にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし	わらうドレッシング			
		オレンジ			オレンジ				
17	月	ごはん		こめ			658cal 29.0g 17.9g 2.0g	かつおは南の海で生まれ、2年ほど過ごした後、フィリピン沖から黒潮ののって、3月頃に九州や四国の高知沖に現れます。4月には駿河湾沖でいわしを食べた4kg前後まで大きくなり、5月に関東近郊でとったものが初かつおと言われます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かつおのゆずみぞれ煮	かつお	さとう でんぶん	だいこん ゆず しょうが	しょうゆ みりん しお			
		こまつなと油あげのごまいため	あぶらあげ	ごまあぶら さとう ごま	もやし こまつな	さけ しょうゆ			
		とん汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ				
18	火	<b>じぼさんぶつのひこんだて</b>						660cal 27.6g 21.1g 2.2g	今日は地場産物の日です。小山市、栃木県で採れたものを多く使っています。「おとん」は、小山市で飼育された豚のことです。生産者の方が、おいしい水と、清潔な環境で丹精こめて育て、えさにはとむぎを与えることで、豚肉の臭みがなく、やわらかいことが特徴です。
		ごはん		こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おとんのごまだれいため	ぶたにく	あぶら ごま さとう でんぶん	にんじん たまねぎ なら	みりん しょうゆ さけ			
		おひたし	かつおぶし		こまつな もやし	しょうゆ			
		かんぴょうのみそ汁	とうふ わかめ みそ		しいたけ かんぴょう ねぎ	にほし			

19	水	むぎごはん ぎゅうにゅう 肉しゅうまい マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく みそとうふ	こめむぎ パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ こまつな もやし にんじん	しお しょうゆ トウバンジャン しょうゆ す	693cal 29.4g 21.1g 1.9g	とうふの材料、大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。ほかの豆類に比べたんぱく質が多く、カルシウム、鉄、食物繊維も多く含まれています。
20	木	ごはん ぎゅうにゅう モロのみそがらめ きりぼしだいこんの煮もの さやえんどうのみそ汁	ぎゅうにゅう もろみそ あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも あぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ さやえんどう にんじん もやし	しお さけ みりん しょうゆ にぼし	645cal 23.7g 15.8g 2.5g	今日のみそ汁には、4月から5月が旬のさやえんどうが入っています。えんどうまめの未熟な豆を若いさやこ食べるので、ビタミン類がとても豊富です。
21	金	いちごこめパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ゆでスナップえんどう かくぎり野菜スープ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	こめパン さとう スパゲティ あぶら じゃがいも	いちご にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピーマン スナップえんどう にんじん キャベツ とうもろこし	トマトケチャップ しお こしょう しお コンソメ しお こしょう	628cal 24.7g 19.3g 2.4g	スナップえんどうはさやが柔らかいので、さやと豆を両方食べることが出来ます。日本へは江戸時代に輸入され、栽培が始まりました。塩ゆでにして食べるのが一般的です。ビタミンや食物繊維を多く含みます。
24	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう タラのあまずあん ごもくスープ	のり ぎゅうにゅう タラ ハム	こめ こめ さとう こめこ でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん だけのこしいたけ チンゲンサイ	しお しょうゆ しお さけ ちゅうかだし トマトケチャップ しょうゆ す ちゅうかだし しお こしょう	621cal 25.0g 16.6g 1.9g	米粉はお米を粉にしたもので、主に団子やせんべいなどの和菓子に使われてきました。しかし、最近ではお米の新しい食べ方として、パンやケーキ、麺類などに使われるようになりました。今日は、タラに米粉をまぶして油で揚げました。
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ くきわかめサラダ 栃木県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト	こめむぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん なす きゅうり れんこん しょうが なたまめ しそ キャベツ にんじん とうもろこし	あかワイン カレールウ カレーこ ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ しお とうがらし あおじそドレッシング	715cal 20.8g 20.1g 2.8g	福神漬は、明治時代に上野の漬物店が売り出したものが評判となり、日本全国に広まりました。7種類の野菜を材料にしていること、漬物店のある上野の不忍池近くに、七福神の1人弁財天が奉られていたことから、七福神にちなんで「福神漬」と名付けられたそうです。
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモン煮 そくせきづけ ぐだくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも	レモン にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	しお しょうゆ しお にぼし	665cal 24.5g 19.7g 2.2g	しょうがは世界中で広く使われていますが、日本では高知県が一番の産地です。血行を良くし体の芯から温めるので、風邪のひき始めには効果があります。
27	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ちゅうかふうたまごスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ きくらげ にんじん ほうれんそう アセロラ	さけ ちゅうかだし しお しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しお さけ	628cal 25.4g 16.3g 2.1g	八宝菜とは、肉類や魚介類、野菜やうすら卵などさまざまな具材を炒め、塩やしおゆなどで味付けをして、水溶性片栗粉でとろみをつけた料理です。八宝菜の「八」は、「8種類」という意味ではなく「多くの」という意味です。
28	金	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう 焼きそば はとむぎ入りとうもろこしスープ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご	コッパン さとう やきそばめん あぶら あぶら でんぶん はとむぎ さとう	にんじん キャベツ しょうが ねぎ とうもろこし チンゲンサイ さくらんぼ レモン	ウスターソース こしょう コンソメ しょうゆ しお	692cal 25.5g 21.0g 2.8g	小山市でとれたはとむぎをスープに入れました。もちもちとして、少しとろみがあるので冷めにくいです。栄養豊富で、「ヨクイニン」という成分は肌を美しくしてくれるそうです。
31	月	<b>運動会の振替休日のため、給食はありません。</b>						

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650cal	5月平均エネルギー	663cal
基準たんぱく質	26.8g	5月平均たんぱく質	25.6g
基準脂肪	18.1g	5月平均脂肪	19.8g
基準塩分	2.0g	5月平均塩分	2.3g

## 朝ごはんを食べると、いっしょにがんばりがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝ごはんをステップアップ!

<p><b>食べる習慣がないひと</b></p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p> 	<p><b>主食を食べているひと</b></p> <p>主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p> 	<p><b>主食+1品食べているひと</b></p> <p>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!</p> 
---	--	---

### 朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

### おすすめの常備食材



4月給食食材の放射性物質測定結果について  
 4月16日(金) 使用のチンゲン菜(茨城県産)  
 4月28日(水) 使用のきゅうり(栃木県小山市)  
 すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに定量下限値(25Bq/k)未満でした。