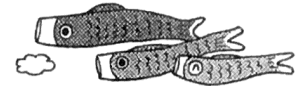




平成28年5月のこんだてひょう



青山小学校

日	主食	牛乳	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	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量
2月	中華ちまき	○	中華風ばりばりサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物(みょうかん)	牛乳、豚肉(角切り)、 鶏こま(皮なし)	もち米、ごま油、三温糖、 じゃがいも、サラダ油、い りごま(白)、ピーマン	しょうが、たけのこ(ゆで)、にんじん、干 し椎茸、きゅうり、キャベツ、はくさい、 菜の花、菜生柑	酒、しょうゆ、本みりん、清 酒、竹の皮、酢、天塩、こ しょう、ラー油、鶏ガラ、白 こしょう	636 kcal 22.7 g 2.5 g
6金	ビビンバ丼	○	わかめスープ アセロラゼリー	牛乳、豚肉(細切り)、た まご、鶏こま肉、わかめ (乾燥)、粉寒天	米、サラダ油、三温糖、い りごま(白)、ごま油、でんぶ ん、上白糖	しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、も やし、にんじん、ごま油、だいこん、アセ ロラゼリー	豆板醤、酒、しょうゆ、天塩、 酢、鶏ガラ、白こしょう、赤 ワイン	629 kcal 24.9 g 2.3 g
9月	ハヤシライス	○	トマトと玉ねぎのスープ 果物(みょうかん)	牛乳、豚こま生クリーム、 無添加ベーコン、た まご	米、サラダ油、三温糖、パ ター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、パセ リ、ホールトマト、菜生柑	赤ワイン、天塩、白こしょ う、ベリリーフ(粉)、トマ トケチャップ、鳥がら、ベリ リーフ(葉)、天塩、こしょ う	702 kcal 23.8 g 2.6 g
10火	カレーうどん	○	白菜と油揚げの かりかりサラダ 抹茶とあずきの蒸しパン	牛乳、豚こま肉、油揚げ、 たまご、あずき(乾)	サラダ油、でんぶん、うど ん、三温糖、いりごま(白)、 小麦粉、上白糖、無塩パ ター	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ごま油、はく さい、きゅうり、しょうが	酒、あつ煎り、本みりん、天 塩、しょうゆ、カレー粉、り んご酢、ペーキングパウ ダー、抹茶	614 kcal 23.6 g 1.7 g
11水	煮入りごはん	○	白身魚のフライ 切り干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、白身魚、たまご	米、小麦粉、パン粉(生)、パ ン粉(乾燥)、サラダ油、ご ま油、三温糖、いりごま (白)、じゃがいも、押し麦	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ご ま油、玉ねぎ	天塩、白こしょう、白ワイ ン、中濃ソース、うすくち しょうゆ、酢、一味唐辛子、 だし昆布、けずり節、白みそ	672 kcal 26.1 g 3.0 g
12木	セサミトースト	○	ツナゲット ミネストローネスープ	牛乳、木綿豆腐、ツナ、 油揚げ、たまご、無添加 ベーコン、白いんげん まめ(乾)、粉チーズ	食パン、おろしごま、白すり ごま、バター、グラニュー 糖、でん粉、マカロニ、じゃ がいも、サラダ油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、セロリ、 トマトピューレ、ホールトマト、にんに く、しょうが	白こしょう、トマトケ チャップ、天塩、こしょう、 タイム(粉)、バジル、鳥が ら、ベリリーフ	656 kcal 24.5 g 3.1 g
13金	ももたろうごはん (きび入り)	○	あつやきたまご ごまあえ 玉ねぎとえのき汁	牛乳、鶏こま肉、油揚げ、 たまご、わかめ(乾燥)	米、もち米、きび(精白粒)、 サラダ油、上白糖、いりご ま(白)、三温糖	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、さやいんげ ん、ごま油、キャベツ、えのきたけ	うすくちしょうゆ、本みり ん、しょうゆ、清酒、酢、天 塩、けずり節	663 kcal 25.3 g 3.5 g
16月	ちゅうか丼	○	豆腐ときのこのスープ バナナリンピア	牛乳、豚こま肉、いも きえび、木綿豆腐、生わ かめ	米、サラダ油、でんぶん、い りごま(白)、はるまきの 皮、粉糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、 きくらげ(乾)、はくさい、ねぎ、ごま油、 えのきたけ、バナナ	清酒、食塩、白こしょう、鶏 ガラ、しょうゆ、オイスター ソース	625 kcal 24.9 g 2.8 g
17火	スパゲティミートソース (だいず入り)	○	グリーンサラダ 果物(かわちばんかん)	牛乳、豚ひき肉、大豆 (国産、乾)、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、 小麦粉、サラダ油、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、トマトジュース、トマト ピューレ、パセリ、アスパラ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、河内晩柑	白こしょう、ガーリックパ ウダー、赤ワイン、天塩、ナ ツメグ(粉)、ケチャップ、 ソース、タバスコ、りんご	702 kcal 27.0 g 1.8 g
18水	ごはん	○	めかじきとししゃもの 南ばんあげ 春きゃべつのおひたし 新じゃがいものみそからめ	牛乳、めかじき、ししゃ も(生干し)、花かつお、 甘みど	米、小麦粉、でんぶん、三温 糖、じゃがいも、サラダ油、 バター	ねぎ、しょうが、にんじん、ごま油、 キャベツ、にんにく	天塩、酒、酢、しょうゆ、だし 醤油、うすくちしょうゆ	644 kcal 24.9 g 1.8 g
19木	バイパン	○	ポテトグラタン コールスローサラダ	牛乳、鶏肉モモ(皮なし)、 チーズ	バイパン、じゃがいも、 サラダ油、無塩バター、小 麦粉	玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、にんじん	白こしょう、りんご酢、天塩	625 kcal 24.7 g 2.3 g
20金	ごうやどろふの まぜごはん	○	もやしのふうみあえ さつまいも汁	牛乳、鶏こま(皮なし)、 高野豆腐、豚こま肉	米、つきごんにゃく (白)、三温糖、サラダ油、 ごま油、いりごま(白)、さ つまいも	干し椎茸、にんじん、ごぼう、もやし、 きゅうり、だいこん、ねぎ	清酒、本みりん、しょうゆ、 酢、天塩、白こしょう、けず り節、赤みそ	645 kcal 24.4 g 2.9 g
23月	三色どろろ丼	○	よしの汁 ひじきの炒めに	牛乳、鶏ひき肉、たま ご、ひじき、油揚げ、大 豆(国産、乾)	米、三温糖、サラダ油、すり ごま(白)、じゃがいも (白)、でんぶん、つきご んにゃく(白)	しょうが、白菜、ごま油、にんじん、ね ぎ、だいこん	しょうゆ、酒、天塩、酢、け ずりぶし、だし昆布、本み りん	656 kcal 27.2 g 3.0 g
24火	グリーンピース入り わかめごはん	○	かつおのたつたあげ甘酢がけ 新じゃがいもの甘辛煮 大根と小松菜のすまし汁 果物(りんご)	牛乳、炊き込みワカメ、 かつお	米、でんぶん、三温糖、サ ラダ油、じゃがいも	グリーンピース、しょうが、ねぎ、ミニ トマト、だいこん、えのきたけ、ごま油、 りんご	清酒、しょうゆ、酢、本みり ん、けずり節、天塩	623 kcal 24.3 g 2.4 g
25水	ガーリックとほちみつ の二色トースト	○	豚肉と野菜のカレースープ 鶏肉のマーマレード煮 コーンサラダ	牛乳、鶏こま、鶏肉	ソフトフランスパン、 マーガリン、はちみつ、サ ラダ油、じゃがいも、小麦 粉、三温糖	にんにく、パセリ、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、きゅう り、オレンジジュース、マーマレード	鳥がら、天塩、ナツメグ (粉)、カレー粉、ケチャッ プ、ソース、りんご酢、こ しょう、からし(粉)	610 kcal 21.3 g 1.6 g
26木	チキンピラフ	○	ベイクドポテト チリコンカン	牛乳、無添加ベーコン、 鶏こま肉、ベーコン チーズ、うずら豆、ひよ こまめ(乾)、豚ひき	米、バター、じゃがいも、サ ラダ油、オリーブ油、小麦 粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセ リ、にんにく、ピーマン、ホールコーン	白こしょう、天塩、ケチャッ プ、ベリリーフ(粉)、チリ パウダー、タイム(粉)、オレ ガノ	674 kcal 24.0 g 2.2 g
27金	ごはん	○	いかのチリソース 春さめと野菜の炒めもの カルピスカンてんせりー	牛乳、いか、豚モモ肉、 粉寒天	米、でんぶん、サラダ油、 上白糖、はるさめ、ごま油、 上白糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、玉 ねぎ、たけのこ(水煮)、キャベツ、ごま 油	天塩、白こしょう、トウバン ジャン、ケチャップ、しょうゆ、 清酒、紹興酒、パプリカ (粉)、カルピス	636 kcal 23.1 g 1.7 g
30月	ナシゴレン	○	ハニーサラダ チンゲン菜としめじのスープ	牛乳、豚ひき肉、おき び、鶏こま肉、たまご	米、サラダ油、じゃがいも はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、赤ピーマ ン、ホールコーン、パセリ、しそ、さや いんげん、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、ほろしめじ、チンゲンツァイ	鷹野つめ、天塩、白こしょ う、トウバンペースト、ナンプラー、 りんご酢、粒マスタード、鶏 ガラ、しょうゆ、清酒	655 kcal 22.3 g 2.2 g
31火	ジャージャーめん	○	ナムル バイナッフルケーキ	牛乳、豚ひき肉、たまご	中華めん、ごま油、サラダ 油、三温糖、でんぶん、いり ごま(白)、上白糖、小麦粉、 無塩バター	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、た けのこ(水煮)、干し椎茸、きゅうり、も やし、ごま油、きくらげ(乾)、バイナッフル	トウバンジャン、チンゲン菜、コチ ジャン、おろしごま、天塩、清酒、しょうゆ、 オイスターソース、酢、ラー油、ペーキングパウ ダー、ラム酒	671 kcal 24.4 g 1.9 g

給食について一口メモ



2日(月)は、子供たちの成長を、お祝いする端午の節句の行事食です。ちまきは、竹の皮でもち米を包み蒸しします。10日(火)は、新茶が出回る季節に合わせ、抹茶の蒸しパンを作ります。13日(金)の桃太郎ご飯は、雑穀のきびを入れてご飯を炊き、五目寿司のようにします。16日(月)のバナナリンピアは、バナナを春巻きの皮で包んで油で揚げたデザートです。17日(火)のサラダは、今が旬のアスパラを入れて作ります。24日(火)も今が旬のグリーンピースと鰹を使って給食を作ります。

春から初夏にかけて、色鮮やかな野菜が、沢山出回ります。今の時季の野菜は、栄養豊富です。

