

5月 小学校献立表 改訂版

第706号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

| じっしび 実施日 | A1 | こんだて 献立名 | おもな材料とその働き | | | 栄養量 | | | | こんげつ 今月の献立より |
|-------------|----|---|---|----------------------------------|---|-----------------|------------|-----------|-----------|---|
| | | | ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの) | ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの) | からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの) | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| 1 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる にくだんご (2こ) わらびのにも | ごはん こんにやく 油 さとう | 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 肉だんご さつま揚げ | もやし ねぎ にんじん わらび | 640 | 22.7 | 20.9 | 3.1 | <p>こどもの日献立</p> <p>5月5日は何の日でしょうか…? 男の子の成長を祝う、「端午の節句」で、今は「こどもの日」として祝日になりました。</p> <p>最近、学校の生き帰りや、町を歩いている時など、こいのぼりが青空で泳いでいるのを見かけませんか? こいはザアザア流れ落ちる滝をのぼって「龍」になるといわれている魚です。みなさんに、こいのように元気に育ってほしいとの願いをこめてこいのぼりをあげているのです。こどもの日にはかしわもちを食べますが、かしわの木は新しい芽がでないと、古い葉が落ちないということから、家が絶えないようにと子孫繁栄の縁起をかついで、かしわの葉が使われるようになりました。かしわもちには、男の子がこれから丈夫に育ちますようにとの願いがこめられています。また、この日は「菖蒲の節句」ともいわれています。悪霊よけに菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入る習慣があります。菖蒲湯に入ると、菖蒲の根や茎にあるビタミンCが皮膚をつるつるにするとともに、体を温めてくれ、疲れをいやしてくれるといわれています。</p> <p>友達たち先生たちとかしわもちを食べ、みんなの健康を願いましょう。</p>  <p>菜の花の和え物</p> <p>今日のあえものは、春を代表する野菜の「菜の花」が入っています。</p> <p>畑一面に咲きほころぶ黄色い菜の花は、ビタミンやミネラルの豊富な緑黄色野菜で、ほのかな香りとかすかな苦みがあるのが特徴です。今日のあえものには、まだつぼみのうちにつんだものを使っています。</p> <p>菜の花には、あぶら菜、菜たね、菜花というように、いろんなよび名があります。もともと、菜たね油をとるために栽培されていたのが、のちに野菜として出回るようになりました。菜の花は、春のおとずれを思わせる美しい色合いから、おひたしや汁物にすると春の香りがいっぱいにたまたま。今日はキャベツとにんじんと一緒にあえものにしました。少しほろ苦い大人の味です。</p>  |
| 7 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さばごまみりんやき ひじきのために | ごはん こんにやく 油 さとう | 牛乳 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ ひじき | 玉ねぎ もやし にんじん 枝豆 | 600 | 23.5 | 21.8 | 2.4 | |
| 8 | 金 | <こどもの日献立> たけのごはん ぎゅうにゅう しょうないふのすましる かつおフライ なのはのあえもの かしわもち | たけのごはん ぶ 油 かしわもち | 牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ かつお | 菜の花 にんじん キャベツ | 670 | 26.2 | 15.2 | 3.6 | |
| 11 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる ひれカツソースかけ やさいのしおこんぶあえ | ごはん 油 ごま油 | 牛乳 とり肉 生揚げ みそ 豚肉 塩こんぶ | みず わらび しめじ ねぎ キャベツ もやし | 603 | 24.1 | 18.1 | 2.0 | |
| 12 | 火 | しさんごむぎコッパン ぎゅうにゅう はるキャベツのスープ しろごまフランクがチャップソースかけ フライドポテト | 市産小麦コッパン さとう 油 でんぷん じゃがいも | 牛乳 とり肉 白ごまフランク | にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマトピューレー | 664 | 23.3 | 28.1 | 3.4 | |
| 13 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう にらたまじる さわらうめみやき やさいのオイスターソースいため | ごはん でんぷん ごま油 さとう | 牛乳 とり肉 豆腐 卵 さわら 豚肉 | にら にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが | 633 | 29.0 | 19.2 | 2.6 | |
| 14 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー ショウロンポウ ブロッコリーのおかかあえ | ごはん じゃがいも 油 カレールー | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ ショウロンポウ かつお | グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく ブロッコリー | 650 | 22.5 | 17.2 | 2.4 | |
| 15 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう もうそうじる あじフライソースかけ おかひじきのおひたし | ごはん 油 | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ あじ | たけのご えのきたけ キャベツ もやし おかひじき | 609 | 23.5 | 18.3 | 2.2 | |
| 18 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる いわししょうがに にくじゃが | ごはん ぶ じゃがいも さとう | 牛乳 みそ いわし 豚肉 | もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆 | 590 | 25.3 | 12.4 | 2.3 | |
| 19 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう タンホフタン はるまき マーボーはるさめ | ごはん でんぷん 春巻 油 はるさめ ごま油 | 牛乳 とり肉 卵 豚肉 みそ | ねぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし しょうが キャベツ しいたけ | 747 | 20.9 | 20.4 | 2.7 | |
| 20 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる いろどりあつきたまご ぎゅうにくとたけのこのにも | ごはん じゃがいも こんにやく さとう | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 卵 牛肉 | ねぎ さやいんげん にんじん たけのご 玉ねぎ | 649 | 24.3 | 23.1 | 2.7 | |
| 21 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー やきかまチーズ わかめけらダマベジタングあえ | ごはん じゃがいも 油 ハヤシルーク さとう | 牛乳 牛肉 焼きかまチーズ わかめ | グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 636 | 21.2 | 17.2 | 2.8 | |
| 22 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう みそけんちんじる メンチカツソースかけ ふきのいりに | ごはん 油 こんにやく さとう | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ メンチカツ さつま揚げ | 大根菜 小松菜 白菜 ふき にんじん | 683 | 23.7 | 23.2 | 2.6 | |
| 25 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ ぎょうざ チャプチェ | ごはん ごま油 でんぷん はるさめ さとう | 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ぎょうざ 豚肉 | にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ たけのご ビーマン しいたけ しょうが にんにく | 608 | 21.5 | 17.3 | 2.3 | |
| 26 | 火 | しさんごむぎしょくパン ぎゅうにゅう ★グリーンスープ とりにくスパイスあげ スパゲティサラダ | 市産小麦食パン じゃがいも クリームポタージュ 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ツナ | グリーンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 748 | 28.8 | 32.3 | 2.8 | |
| 27 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ れんこんとえびせあげ やさのみそいため | ごはん じゃがいも 油 でんぷん | 牛乳 とり肉 団子 えび 豚肉 みそ | 玉ねぎ にんじん キャベツ れんこん | 668 | 24.4 | 20.3 | 2.7 | |
| 28 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにくみそやき やさいのいそかあえ | ごはん | 牛乳 とり肉 かまぼこ 豚肉 のり | にんじん たけのご しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし | 568 | 23.0 | 16.7 | 2.0 | |
| 29 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう みそワナンスープ ホキフライソースかけ かふうひたし | ごはん ワンタン ごま油 油 ごま | 牛乳 豚肉 みそ ホキ わかめ | にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく キャベツ | 600 | 21.1 | 17.9 | 2.2 | |

全校弁当

5年なし

5年なし



| 新製品情報 | |
|--------|----------|
| 新製品 | アレルギー |
| きざみ庄内麩 | 小麦 |
| ヒレカツ | 豚肉・小麦・大豆 |
| 緑豆はるさめ | なし |

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※太字は山形県産、山形市産の食材です。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。