

5月 給食献立予定表

海南市立大東小学校・幼稚園

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (月)	チャンポンふうあんかけどん ぎゅうにゅう ほうれんそうとチーズのサラダ	こめ ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ チーズ	もやし にんじん キャベツ しめじ しょうが ほうれんそう ごぼう コーン	チーズは白い肉とよば れています。筋肉や細 胞などをつくるタンパク 質がたっぷり入っていま す	664
2 (火)	△ え ん そ く △					
3 (水)	憲 法 記 念 日 で 学 校 は 休 み で す					
4 (木)	み ど り の 日 で 学 校 は 休 み で す					
5 (金)	こ と も の 日 で 学 校 は 休 み で す					
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのフライ こんぶあえ あげとほうれんそうのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう こうやとうふのフライ しおこんぶ みそ きざみあげ	キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	高野豆腐は豆腐を凍ら せて乾燥させて作られ る日本の伝統的な保存 食です	664
9 (火)	ミートサンド ぎゅうにゅう しんたまねぎのコンソメスープ	パン パンこ ケチャップ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ウインナー	たまねぎ にんじん トマト しんたまねぎ ほうれんそう パセリ	新たまねぎは春が旬の 野菜です。みずみずしく 辛みが少ないため甘味 が感じられます	581
10 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ツナとだいこんのもの けんちんじる	こめ さといも	ぎゅうにゅう ツナ わかめ きざみあげ	だいこん にんじん しょうが こんにやく たけのこ ねぎ ほししいたけ	ツナは日本語ではマグ ロのごとで頭の働きを良 くするDHAや、鉄分など の栄養が含まれていま す	608
11 (木)	パン ぎゅうにゅう わふうおさかなハンバーグ とうふのとろとろスープ	パン かたくりこ	ぎゅうにゅう おさかなハンバーグ とりにく とうふ	しめじ えのき たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな	みなさんお魚はすきで すか?「魚を食べると頭 が良くなる」といわれる ように魚にはDHAという 頭の働きを良くする栄養 が含まれています	573
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かわりおひたし	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こなかつお	ごぼう にんじん れんこん たけのこ こんにやく うすいえんどう ほうれんそう コーン	れんこんははすの花の 茎の部分です。私たち は土の中で大きくなった 茎の部分を食べしていま す	632
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう カツオのオーロラソース ポイルキャベツ みそしる	こめ ケチャップ ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう カツオ ワカメ やきいた きざみあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	カツオは春の季節に日 本へたくさんやってきま す。5月ごろが一番あぶ らがのっておいしいとい われています	682
16 (火)	パン ぎゅうにゅう たまねぎたっぷりナポリタン わふうマヨサラダ	パン スパゲティ ドレッシング ケチャップ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ささみフレーク	にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト ブロッコリー れんこん ごぼう	ナポリタンはどこで生 まれた料理か知っていま すか?「ナポリ風」と 名づけられた料理です が日本で生まれました。	756
17 (水)	やさいたっぷりビビンバ ぎゅうにゅう かんこくふうわかめスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ とりにく ワカメ	たまねぎ ねぎ にんにく こまつな にんじん もやし えのき	ビビンバは韓国の混ぜ ご飯です。韓国ではた くさん混ぜるほど味がな じんでおいしく食べられ ると言われています	667
18 (木)	パン ぎゅうにゅう マーボーとうふ キャベツときゅうりのゴマサラダ	パン かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく はっちょうみそ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	マーボーとうふが作ら れたのはわずか100年前 で四川省というとても寒 い地方で生まれた料理 です	684
19 (金)	チキンカレーライス ぎゅうにゅう こんにやくのサラダ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ	たまねぎ にんじん じゃがいも うすいえんどう しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり	にんじんのオレンジ色 には暗いところで目が見 えるのを助けてくれる 栄養があります	735

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロ リー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのすきに きりぼしだいこんのうめあえ かいにゃんあじつけのり	こめ	ぎゅうにゅう とりにく いとかもまぼこ やきのり あつあげ	はくさい しらたき にんじん しめじ きりぼしだいこん きゅうり もやし えのき ばいにく	今日は海南市の公式キャラクタの「海にゃん」のイラストが入った味付け海苔がついています。海にゃんからのメッセージも読んでください ね	647
23 (火)	パン ぎゅうにゅう チキンのクリームに かいそうチョレギサラダ	パン マカロニ シチュールウ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん うすいえんど う きゅうり もやし コーン にんにく	鶏肉は世界で一番多く食べられているお肉です。日本でも一番多く食べられています	661
24 (水)	わかたけどん ぎゅうにゅう はるさめパンバンジー	こめ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ツナ	たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	春を告げる野菜の代表「たけのこ」は芽が出てから10日ほどで竹になるほど大きくなるのが早いそうです	647
25 (木)	パン ぎゅうにゅう キムチやきそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン キムチ みかん パイン もも かんてんゼリー	キムチは韓国語で漬物という意味です。白菜キムチのほかには大根やきゅうりなどたくさんの種類があります	655
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もつなべふうに ピリからこんにやく	こめ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし キャベツ にんじん ニラ ほししいたけ こんにやく	こんにやくは食物繊維たっぷりでおなかの中をそうじしてくれます。	643
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのエスニックいため タイピーエン	こめ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ にんにく もやし キャベツ ねぎ しめじ	切り干し大根は大根を切って干した保存食です。干すことで鉄分や食物繊維が多くなります。	660
30 (火)	パン ぎゅうにゅう とうふのカレーに ささみのフレンチサラダ	パン カレールウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ささみフレーク	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース ブロッコリー コーン きゅうり	豆腐は畑の肉といわれるほどお肉と同じタンパク質たっぷりの食べ物です	676
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ いためみそしる ブロッコリーのしおゆで	こめ あぶら コロッケ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きざみあげ みそ	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	コロッケはフランス料理のクロケットを日本人が食べやすいようにじゃがいもを使ってアレンジしたものが始まりと言われています	678

※ 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。

できていますか？ 基本の手洗い

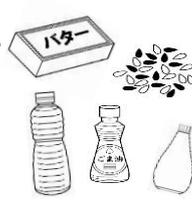
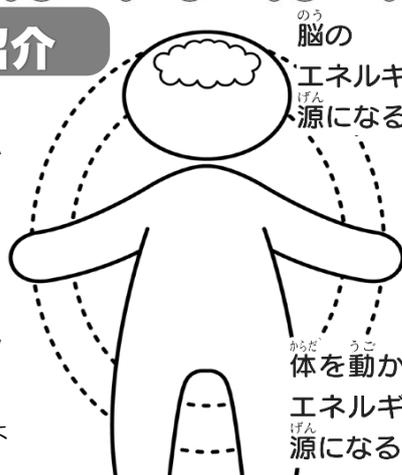


- 「しょくちゆどく」をふせぎます
- カゼや しんがたコロナウイルスかんせんしょうをふせぐ ころかがあります
- よごれを おとし、てをせ



黄色の食べ物紹介

- 「たんすいかぶつ」と「ししつ」という、エネルギーげんがたくさんはいるたべものグループです
- 「たんすいかぶつ」はからだのうをうごかすエネルギーげんになります
- 「ししつ」はすこしのりよ



ごはん やパン、めんるい、いもるい、ごま
ほかに あぶらやバター、さとうもきいろグループのたべものです

