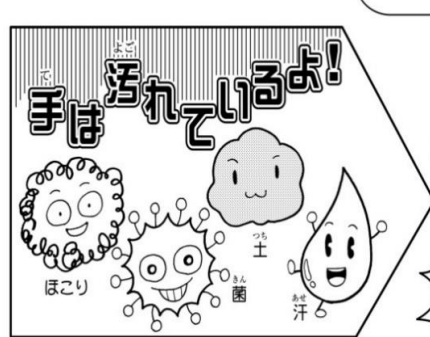




こんだてよていひょう
献立予定表

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	<p>朝ごはんを食べると</p> <p>栄養が上がる 午前中のエネルギーになる</p> <p>もっと野菜を食べよう</p> <p>野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。</p>	<p>1</p> <p>④ほうれんそうとコーンのソテー</p> <p>①チーズパン ③マカロニのグラタン</p> <p>564kcal/28.6g</p> <p>③とりにく おからパウダー④ベーコン</p> <p>②ぎゅうにゅう ③チーズ</p> <p>③にんじん ブロccoli たまねぎ ④ほうれんそう にんじん コーン</p> <p>①パン ③マカロニ こめ じゃがいも</p> <p>③オリーブオイル ④あぶら</p> <p>ほうれん草</p> <p>給食で使われるほうれん草は、鹿児島や九州で収穫されたものです。貧血を防ぐ鉄分が豊富で、葉酸も多く含まれています。最近では、サラダほうれん草といって、生で食べられるほうれん草も売られています。</p>	<p>2</p> <p>④レモンドレッシングサラダ ⑤ミニたいやき</p> <p>①ごはん ③ハヤシライス</p> <p>659kcal/24.8g</p> <p>③ぶたにく ガルバンゾー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④かいそうミックス</p> <p>③にんじん むきえだまめ セロリー たまねぎ しめじ ④きゅうり キャベツ</p> <p>①こめ ③さとう ④ミニたいやき</p> <p>③あぶら ④あぶら</p> <p>こどもの日の献立</p> <p>こどもの日は5月5日ですが、今日は、こどもの日のお祝い献立です。このこどもの日は、1948年に制定されました。子供たちがみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	
こんだて	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>④ピピンパ</p> <p>①ごはん ③わかめスープ</p> <p>☆はし</p> <p>591kcal/28.3g</p> <p>③とりにくとうふ ④ぎゅうにく たまごそぼろ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③わかめ</p> <p>③にんじん はねぎ えのきたけ ④ほうれんそう にんじん さんさいみずに</p> <p>①こめ ④さとう</p> <p>③ごま ④ごまあぶら ごま</p> <p>わかめ</p> <p>わかめには、身体の成長を助けるヨウ素とカルシウムが含まれているので成長期にぜひ食べてほしい食品の一つです。生わかめの色は茶色ですが、さつとお湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。</p>	<p>8</p> <p>④イタリアンサラダ</p> <p>①バターツイストパン ③ベーコンとトマトの Pasta</p> <p>607kcal/25.2g</p> <p>③とりにく ベーコン</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム ④ブロッコリー ピーマン きピーマン きゅうり キャベツ</p> <p>①パン ③スパゲティ</p> <p>③オリーブオイル ④オリーブオイル</p> <p>トマト</p> <p>トマトは、ナス科の野菜で、世界中で食べられている野菜です。日本で栽培され始めたのは、明治時代からだそうです。今では、多くの種類のトマトが日本中で栽培されています。</p>	<p>9</p> <p>④たくあんきんぴら</p> <p>①ごはん ③さつきおでん</p> <p>☆はし</p> <p>577kcal/23.6g</p> <p>③とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ ④かつおぶし</p> <p>②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすほし</p> <p>③にんじん だいこん つわぶき こんにやく ④たくあん</p> <p>①こめ ③じゃがいも ざらめ</p> <p>④あぶら</p> <p>つわぶき</p> <p>今日のさつきおでんには、つわぶきが入っています。つわぶきは昔から家庭で日常的におかずとして、食べられてきました。つわぶきは、冬の初めに黄色い可愛い花を咲かせます。つわぶきの花言葉は、「困難に負けない」です。</p>	<p>10</p> <p>④きびなごのかばやき⑤そくせきづけ</p> <p>①ごはん ③いなかじる</p> <p>☆はし</p> <p>655kcal/28.6g</p> <p>③ぶたにく うすあげ みそ ④きびなご</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん はねぎ こんにやく ごぼう ⑤きゅうり キャベツ</p> <p>①こめ ③じゃがいも ④さとう</p> <p>③あぶら ④あぶら</p> <p>きびなご</p> <p>きびなごは、鹿児島を代表する魚で、5月から夏にかけて錦江湾でもよくとれます。給食では、からりと揚げているので、頭から尻尾まで、丸ごと食べることができます。お店でもこの時期たくさん出ているので、探してみてください。</p>





こんだてよていひょう
献立予定表

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	13 ② ④ジャーマンポテト ①りんごパン ③ABCスープ ☆はし	14 ② ④さんまのおかかにか ①ごはん ③かいかに ☆はし	15 ② ④いりことナッツのあめがらめ ①くるざとうパン ③とうふのカレーいため	16 ② ④ タコライスのご ①チキンライス ③もずくスープ	17
	エネルギー/たんぱく質 628kcal/21.4g	656kcal/33.3g	587kcal/31.3g	564kcal/25.8g	
	たんぱく質 ③ベーコン ④ウインナー 無機質 ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③ぶたにく たまご こうやどうふ さつまあげ ④さんま ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく さつまあげ とうふ ④ローストだいず ②ぎゅうにゅう ④にぼし	③とうふ たまご ④きゅうひやくにんぶ ぶたにく ④ミート ②ぎゅうにゅう ③もずく	
ビタミン	③にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン ④パセリ たまねぎ コーン	③にんじん はねぎ たけのこ たまねぎ	③にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	③にんじん チンゲンサイ たまねぎ ④にんじん たまねぎ	
炭水化物 脂質	①パン ③マカロニ ④じゃがいも ④あぶら マーガリン	①こめ ③じゃがいも さとう ③あぶら	①パン ③さとう ④ざらめ みずあめ ③あぶら ④アーモンド	①こめ ③でんぶん ④あぶら	
ひとくちメモ	世界の料理(ドイツ) ジャーマンポテトは、ドイツ料理です。ドイツの主食は、じゃがいもとパンで、じゃがいもは、塩ゆがにしたり、焼いたり、炒めたり、サラダにしたりと様々な調理方法で食べられているそうです。	さんま さんまには、脳の神経細胞を作るのに役立つDHAがたくさん含まれています。また、さんまに含まれる鉄分は、貧血を予防し、成長期に必要なカルシウムやカルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDも含まれています。	種実類 種実類とは、アーモンドやカシューナッツ、ピスタチオ、くるみなどをいいます。給食でよく使うのは、アーモンド、カシューナッツ、くるみです。小魚と混ぜたり、サラダのトッピングとして使ったりすることが多いです。	海藻を食べよう！ 普段、なかなか食べる機会が少ない海藻類ですが、給食では、今日のようにサラダに入れたり、みそ汁に入れたり、炒めたりして出しています。海藻類には、ミネラルや食物繊維がたくさん含まれています。	
こんだて	20 ② ④バナナナッツ ⑤ジョア ①コッペパン ③にのみそビーフン ☆はし	21 ② おたのしみ こんだて	22 ② ④とりにくのパークューソースに ①ミルクパン ③かぼちゃのポタージュ	23 ② ④てづくりおちゃふりかけ ↓ ①ごはん ③こさんだけのにも ☆はし	24 ② ④かつおのカップやき ①ごはん ③こまつなのみそしる ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 582kcal/25.4g	644kcal/22.7g	682kcal/31.4g	575kcal/26.3g	659kcal/28.8g
	たんぱく質 ③ぶたひきにく みそ ④ローストだいず 無機質 ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④ぎゅうひきにく ぶたひきにく レンズまめ ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④とりにくばもと ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③ぶたにく うすあげ とうふ みそ ④かつお たまご ②ぎゅうにゅう
ビタミン	③にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし ふかねぎ きくらげ ④バナナチップ	③にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ④にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ	③にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ うらごしかぼちゃ ④はねぎ レモンかじゅう	③にんじん いんげん たけのこ たまねぎ こんにやく	③にんじん こまつな だいこん えのきたけ ④ピーマン あかピーマン たまねぎ コーン
炭水化物 脂質	①パン ③ビーフン さとう ④さとう ③あぶら ④カシューナッツ アーモンド	①こめ ③じゃがいも ③オリーブオイル ④あぶら	①パン ③じゃがいも こめこ ④はちみつ ③マーガリン	①パン ③じゃがいも ざらめ ③あぶら ④こまあぶら こま	①こめ ④ノンエッグマヨネーズ
ひとくちメモ	食物繊維を摂ろう 人では消化できないか、消化しにくい食べ物の成分のことを食物繊維といいます。野菜や豆類、海藻類など食物繊維を多く含む食品を食生活に取り込むことで、便秘を防ぐことが期待できます。	おたのしみこんだて 今日のお楽しみ献立は、ごはんの上にかけて食べるものです。この料理を作っている時は、教室にとてもいい香りがしてきます。温食は、野菜のうまみが詰まった人気のある料理です。	かぼちゃ かぼちゃは、緑黄色野菜です。野菜の中では、カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。給食では、煮物やポタージュに使ったりします。	お茶 5月2日は、八十八夜でした。立春から数え始めて、88日目のこの日から、暦の上では夏になり、農作業を始める目安になります。また、八十八夜を目安に新茶が市場に出回ります。	かつおのカップやき かつおのシーチキンと卵を使って、給食室でかつおのカップ焼きを作ります。給食室にあるオーブンは、1回に約200個焼けます。具を作る人、カップに具を入れる人、数える人と、役割分担をしっかりとって作業を行います。
こんだて	27 ② ④ポークフランク ⑤キャベツソーテー ①たてわりパン ③じゃがいものスープ ☆はし	28 ② ④とりにくとポテトのおこのみソース ①ごはん ③とうふときゃべつのみそしる ☆はし	29 ② ④ぶるぶるフルーツポンチ ①バターパン ③クリームシチュー	30 ② ④パンサンスー ①ごはん ③マーボードウフ ☆はし	31 ② ④かつおのしぐれに ①ごはん ③じゃがいものうまに ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 578kcal/26.0g	623kcal/29.5g	638kcal/24.3g	605kcal/23.0g	637kcal/33.3g
	たんぱく質 ③とりにく ④ポークフランク 無機質 ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく うすあげ とうふ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	③ぶたひきにく とうふ みそ ②ぎゅうにゅう	③とりにく あつあげ ④かつお たまごそぼろ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ
ビタミン	③こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ⑤キャベツ	③にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	③にんじん フロccoliー ほうれんそう たまねぎ ④パンかん ももかん みかん らん アセロラジュレ ぶどうゼリー	③にんじん たら たけのこ たまねぎ きくらげ ほしいいけ ④にんじん きゅうり もやし	③にんじん いんげん たまねぎ ほしいいたけ こんにやく ④むきえだまめ
炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも ②あぶら	①ごはん ④じゃがいも ④あぶら	①パン ③じゃがいも こむぎこ ④さとう ③あぶら	①こめ ③でんぶん ざらめ ④さとう ③こまあぶら ④こまあぶら	①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう ③あぶら
ひとくちメモ	セルフドッグ 今日は、自分でホットドッグを作りますが、共通しているものは、他人を不快な思いにさせないことです。食事の会話や姿勢、お茶わんの持ち方など、もう一度自分自身を確認してみましょう。	食事のマナー 食事のマナーには多くのものがありますが、現在でも沖縄県で栽培されています。ビタミンC、カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2が多く含まれています。日持ちがしないので、ほとんどが加工品に使われています。	アセロラ 日本では、1958年に沖縄県に輸入されて、現在でも沖縄県で栽培されています。ビタミンC、カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2が多く含まれています。日持ちがしないので、ほとんどが加工品に使われています。	パンサンスー パンは、中国語で「和える」、サンは中国語でも数字の3、スーは、「糸のように細く千切りにする」という意味があります。「パンサンスー」は、3種類の食材を千切りにした和え物という意味です。	かつおのしぐれ煮 しぐれ煮は、「時雨煮」と書きます。しょうがを加えた佃煮の一種で、アサリなどの魚介類や牛肉などが材料として使われることが多いです。今日は、今が旬のかつおの身をほぐして作っています。

公開研究会

