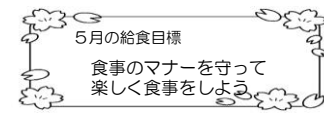


# 5月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

| ひょうじ        | ようび        | こんだてめい<br>(全13回<br>こは11回 バン2回) | おもなさいりょう            |                              |                                 | そのた<br>ちょうみりょう                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>しんじゆ<br>えんじゆ | ひとくちメモ  |                            |   |
|-------------|------------|--------------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|----------------------------|---|
|             |            |                                | おもにからだを<br>つくるものになる | おもにエネルギーの<br>もとになる           | おもにからだのちようしを<br>とどめるものになる       |                                |                                |   |                            |   |
| 1           | 水          | ちゅうか丼                          | ぶたにく いか             | こめ あぶら でんぶん                  | にんじん だけのこ きくらげ<br>ほくさい チンゲンサイ   | しお しょうゆ                        | 576<br>21.5<br>13.5<br>2.0     | 今日は「春雨」についてのお話です。春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいものデンプンから作られる乾燥食品です。春雨は中国が発祥の地とされ、日本に伝わったのは鎌倉時代といわれています。当時は「春雨」という名前ではありませんでしたが、白くて細い麺が春の静かな雨を連想させることから、日本固有の名前として「春雨」と名付けられ、広まっていったそうです。  |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | うま塩ねぎまんじゅう                     | ぶたにく                | こむぎこ こまあぶら                   | ねぎ キャベツ にら にんにく<br>しょうが         | しお                             |                                |   |                            |   |
|             |            | はるさめスープ                        |                     | はるさめ                         | にんじん たまねぎ ししいたけ<br>こまつな         | しお しょうゆ                        |                                |   |                            |   |
| 2           | 木          | <b>こどものひこんだて</b>               |                     |                              |                                 |                                |                                |   | 643<br>30.5<br>17.5<br>2.3 | 5月5日はこどもの日です。こどもの日は、子どもたちの健やかな成長と幸福を祝う日です。この日は柏餅を食べますね。柏の葉は新しい芽が出る時期まで、古い葉が落ちません。そのため、家系が絶えない、縁起のよいものとして、こどもの日に食べられるようになりました。                                   |
|             |            | ごもくごはん                         | とりにく あぶらあげ          | こめ                           | ごぼう にんじん ししいたけ<br>えだまめ          |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | さわらのさいきょう焼き                    | さわら みそ              | さとう                          |                                 | しお                             |                                |   |                            |   |
|             |            | ごまあえ                           |                     | ごま さとう                       | ほうれんそう もやし                      | しょうゆ                           |                                |   |                            |   |
|             |            | わかたけ汁                          | なると わかめ             |                              | だけのこ にんじん たまねぎ<br>えのきだけ         |                                |                                |   |                            |   |
| こどもの日ゼリー    | とうにゅう      | さとう                            | りんご レモン             |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
| 7           | 火          | むぎごはん                          |                     | こめ むぎ                        |                                 |                                | 711<br>21.9<br>20.3<br>2.3     | 今日は、「ヨーグルト」のお話です。「ヨーグルト」は、牛乳に乳酸菌を加えた発酵食品です。この乳酸菌がお腹の中をきれいにする働きがあり、牛乳と同じようにカルシウムが含まれているので、骨をしょうぶにする働きもあります。また、今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳やとちおとめといういちごを使っています。生乳とは、加工前のしぼったままの状態のもので、栃木県は、北海道に次いで全国第二位の生乳の生産量を誇ります。栃木県産の新鮮な生乳や、いちごで作ったヨーグルトは一味ちがうと思いますので、味わって食べてみてください。 |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | ポークカレー                         | ぶたにく<br>だっしぶんゆ      | じゃがいも                        | たまねぎ にんじん にんにく                  | カレールフ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース   |                                |   |                            |   |
|             |            | かいそうサラダ                        | かいそう                |                              | キャベツ にんじん コーン                   | わふうドレッシング                      |                                |   |                            |   |
|             |            | とちおとめヨーグルト                     | ヨーグルト               | さとう                          | いちご                             |                                |                                |   |                            |   |
| 8           | 水          | <b>わしょくのひ</b>                  |                     |                              |                                 |                                |                                |   | 628<br>26.9<br>16.1<br>2.3 | 小山市では、毎月8日を「わ食の日」としています。「わ食の日」は、日本の伝統的な食文化の「和食」とともに、家族や友だちと食卓を囲むことや、環境に配慮した地産地消の食生活を大切にしていこうという取組です。和食は、栄養のバランスが良く、自然の恵みや、昔の人の知恵や工夫が詰まっているなど、すばらしいところがたくさんあります。 |
|             |            | ふゆみずたんぼ菜ごはん                    |                     | こめ                           |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | モロのみそがらめ                       | モロ とうふ みそ           | さとう こめこ あぶら                  | しょうが                            |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | こんぶ漬                           | しおこんぶ               | ごま                           | キャベツ きゅうり                       |                                |                                |   |                            |   |
| はな花ふのすまし汁   |            | はなふ                            | にんじん えのきだけ こまつな     | しお しょうゆ                      |                                 |                                |                                |   |                            |   |
| 9           | 木          | ごはん                            |                     | こめ                           |                                 |                                | 595<br>26.8<br>17.1<br>1.9     | 今日は「鶏肉」についてのお話です。鶏肉は、豚肉・牛肉と並んで、世界中でよく食べられている肉のひとつです。他の肉に比べて、比較的脂肪分が少なく、ヘルシーなため、ボクシング選手などスポーツ選手が体重を減らすときに、たんぱく質の補給源として食べられることが多いです。関西地方や九州地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼ぶこともあります。  |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | とりにくのてり焼き                      | とりにく                | さとう                          |                                 | しょうゆ                           |                                |   |                            |   |
|             |            | おかかいため                         |                     | あぶら                          | にんじん キャベツ<br>チンゲンサイ             | かつおぶし しょうゆ しお                  |                                |   |                            |   |
|             |            | こまつなとうふのみそ汁                    | みそ とうふ わかめ          |                              | にんじん ねぎ こまつな                    |                                |                                |   |                            |   |
| 10          | 金          | ツナサンド (コッペパン)                  | ツナ                  | コッペパン あぶら<br>マヨネーズ(たまごふししょう) | にんじん たまねぎ                       | しお                             | 634<br>24.1<br>26.9<br>3.1     | ツナとは英語で、マグロやカツオ、キハダマグロなどといったマグロ属の魚のことをいいます。日本では、マグロやかつおの身を油で漬けた缶詰を指すことが多いです。ツナとマヨネーズを和えた、ツナマヨネーズにして、サンドウィッチやサラダの具にするのが一般的です。  |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | こんにゃくサラダ                       |                     | こんにゃく                        | キャベツ きゅうり コーン                   | わふうドレッシング                      |                                |   |                            |   |
|             |            | チンゲンサイのスープ                     | ベーコン かまぼこ           |                              | えのきだけ チンゲンサイ                    | しお しょうゆ                        |                                |   |                            |   |
| 13          | 月          | ふゆみずたんぼ菜ごはん                    |                     | こめ                           |                                 |                                | 613<br>23.6<br>17.2<br>1.8     | 甘酢は合わせ調味料の一種で酢にさとう、しおを合わせたものです。甘酢あんかけは酢、さとう、しょうゆを混ぜたものに水で溶いたかたくりこを加えて加熱し、とろみをつけたものです。今日の給食のように揚げた魚に野菜が入った甘酢あんかけをかけた、野菜がにがても食べやすいメニューです。また揚げたお肉にからめた甘酢豚のような料理もあります。  |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | しろみ魚の甘酢あんかけ                    | ホキ                  | あぶら でんぶん さとう                 | にんじん たまねぎ ピーマン                  | しょうゆ す                         |                                |   |                            |   |
|             |            | ごもく五目スープ                       | ベーコン                | あぶら                          | たまねぎ にんじん だけのこ<br>しいたけ もやし こまつな | しお ちゅうかあじ                      |                                |   |                            |   |
| 14          | 火          | ごはん                            |                     | こめ                           |                                 |                                | 707<br>28.5<br>21.1<br>2.0     | マーボー豆腐は中国四川省の代表的な料理です。マーというおばあさんが考えた豆腐料理なので「マーボー豆腐」という名前がつけられたそうです。山に囲まれた寒い地域だったため、唐辛子などを使って辛くして体を温める工夫をしたそうです。マーボー豆腐に使う豆板醤という調味料は空豆から作る唐辛子入りの味噌です。給食のマーボー豆腐は、からくならないようにしたり、エリンギを入れて食物繊維を増やしたりしています。  |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | マーボー豆腐                         | とうふ ぶたにく みそ         | あぶら でんぶん さとう                 | ねぎ たまねぎ にんじん<br>エリンギ            | しょうゆ                           |                                |   |                            |   |
|             |            | シューマイ                          | ぶたにく                | パンこ こむぎこ                     | たまねぎ                            | しお                             |                                |   |                            |   |
| パンサンスー      |            | はるさめ こまあぶら<br>さとう              | にんじん きゅうり もやし       | しょうゆ す                       |                                 |                                |                                |   |                            |   |
| 15          | 水          | ハヤシライス                         | ぶたにく なまクリーム         | こめ あぶら じゃがいも                 | たまねぎ にんじん にんにく                  | ハヤシフレーク<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース | 742<br>20.6<br>21.5<br>2.0     | ハヤシライスは、薄切りにした牛肉とたまねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで煮込み、ごはんにかけて食べる料理です。西洋料理のハッシュドビーフを日本風にアレンジしたものです。呼び方もハッシュドビーフが変化して「ハヤシライス」になったといわれています。   |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | コールスローサラダ                      |                     | さとう<br>マヨネーズ(たまごふししょう)       | キャベツ にんじん<br>きゅうり コーン           | す しお                           |                                |   |                            |   |
|             |            | レモンゼリー                         |                     | さとう                          | レモン                             |                                |                                |   |                            |   |
| 16          | 木          | むぎごはん                          |                     | こめ むぎ                        |                                 |                                | 672<br>28.9<br>17.3<br>2.1     | 今日の納豆は小山市福良の農家「須藤さん」が育てた大豆で作った納豆です。大豆は6月に種をまき、11月に収穫します。その大豆を佐野市の納豆工場に持っていき、三日間で納豆が出来上がります。納豆にはたんぱく質、カルシウムがたくさん入っています。納豆のネバネバは「フラクタン」といって、腸の調子をよくしてくれる働きがあります。  |                            |   |
|             |            | ぎゅうにゅう                         | ぎゅうにゅう              |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | おやましさんなっとう                     | なっとう                |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |
|             |            | じゃがいものそぼろ煮                     | とりにく                | じゃがいも こんにゃく<br>さとう           | たまねぎ にんじん さやいんげん                | しょうゆ                           |                                |   |                            |   |
| とうふとわかめのみそ汁 | とうふ わかめ みそ |                                | にんじん しめじ ねぎ         |                              |                                 |                                |                                |   |                            |   |

|           |    |                  |                  |                   |                            |                     |  |                            |  |
|-----------|----|------------------|------------------|-------------------|----------------------------|---------------------|--|----------------------------|--|
| 17        | 金  | こめパン             |                  | こめパン              |                            |                     |  | 619<br>26.9<br>20.5<br>2.6 | 焼きそばは、煮たりゆでたりした中華麺と野菜といった具材と炒めて作る料理です。今日の給食のように、ウスターソースを使用したソース焼きそばや、塩焼きそばやしょうゆ焼きそばなどバリエーションも豊富です。おいしくいただきます。  |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | や<br>焼きそば        | ふだにく あおのり        | めん あぶら            | にんじん キャベツ                  | やきそばソース<br>ウスターソース  |  |                            |  |
|           |    | とうもろこしスープ        | たまご              | あぶら でんぷん          | コーン こまつな ねぎ                | しお しょうゆ             |  |                            |  |
| 20        | 月  | ごはん              |                  | こめ                |                            |                     |  | 639<br>24.6<br>17.1<br>2.0 | 今日のしろみ魚はホキです。のり弁やフィッシュバーガーに使用されている日本ではとてもなじみの深い魚です。クセも少なく調理をしても縮まらないため人気の魚でもあります。パン粉をつけて揚げたホキは身がふんわりして、カリッとおいしく仕上がります。   |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | しろみ魚フライ          | ホキ               | あぶら こむぎこ パンこ      |                            | しお                  |  |                            |  |
|           |    | のりあえ             | のり               |                   | こまつな もやし                   | しょうゆ                |  |                            |  |
|           |    | とん汁              | ふだにく とうふ<br>みそ   | じゃがいも あぶら         | にんじん こぼろ だいこん<br>ねぎ        |                     |  |                            |  |
| 21        | 火  | ゆうきさいばい菜ごはん      |                  | こめ                |                            |                     |  | 694<br>25.4<br>19.0<br>2.4 | ハンバーグは、ドイツのハンブルグでうまれました。ハンバーグは、牛ひき肉にパン粉、卵、炒めた玉ねぎ、調味料を加えてまぜ、形を整えて焼いた料理です。いろいろなソースでおいしく食べられます。今日は、きのこのトマトソースをかけました。  |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | ハンバーグきのこソース      | とりにく ふだにく        | さとう あぶら           | えのきだけ しめじ<br>マッシュルーム       | トマトケチャップ<br>ウスターソース |  |                            |  |
|           |    | こふきいも            | あおのり             | じゃがいも             |                            | しお こしょう             |  |                            |  |
|           |    | まめ<br>お豆のスープ     | ミックスビーンズ<br>ベーコン | あぶら               | たまねぎ にんじん キャベツ             | しお コンソメ こしょう        |  |                            |  |
| 22        | 水  | チャーハン            | ふだにく えだまめ        | こめ あぶら            | ねぎ にんじん                    | しお ちゅうかあじ           |  | 647<br>23.0<br>22.4<br>2.5 | キムチは、「韓国」発祥の漬けものです。韓国では、家庭で作られることの多い食品です。それぞれの家庭や地方によっても特徴があります。日本では白菜を原料とすることが多いですが、韓国ではいろいろな野菜で作られています。きゅうりで作る「オイキムチ」、大根で作る「カクテキ」などがあります。キムチは、発酵によって生まれる独特の風味や旨みがあり、料理の食材として使ってもおいしく食べられます。                    |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | ぎょうざ             | とりにく ふだにく        | さとう あぶら           | キャベツ いら たまねぎ               | しお しょうゆ             |  |                            |  |
|           |    | ナムル              |                  | さとう こまあぶら         | ほうれんそう もやし にんじん            | しょうゆ す              |  |                            |  |
|           |    | キムチのかきたまスープ      | たまご とうふ          | でんぷん              | だいこん ししいけ いら<br>ほくさいキムチ    | しょうゆ ちゅうかあじ         |  |                            |  |
| 23        | 木  | にらごはん            |                  | こめ こま             | にら あおな                     | しお                  |  | 707<br>28.0<br>22.8<br>2.7 | きびなごは、伊豆半島より西の地方でよく食べられている魚です。特に鹿児島県では郷土料理に多く使われています。身体は、美しい銀色で、中央には色鮮やかな青色の帯のような線が入っています。鹿児島県の方言で、帯を「きび」小魚を「なご」ということから、「きびなご」という名前になったそうです。骨まで食べられるので、骨を丈夫にする働きがあるカルシウムをたくさんとることができます。                          |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | きびなごのカリカリフライ     | きびなご             | さとう でんぷん あぶら      |                            | しお                  |  |                            |  |
|           |    | だいずのいそ煮          | ひじき あぶらあげ<br>だいず | こんやく さとう<br>あぶら   | にんじん                       | しょうゆ                |  |                            |  |
|           |    | いなか汁             | とりにく みそ          |                   | にんじん こぼろ しめじ<br>じゃがいも こまつな |                     |  |                            |  |
| 24        | 金  | いちごこめパン          |                  | こめパン              | いちご                        |                     |  | 632<br>24.9<br>20.7<br>2.5 | ナポリタンは、スパゲッティーの本場イタリアにはない日本独自の料理です。神奈川県横浜市にあるホテルの料理長が作ったスパゲッティーです。当時、イタリアのナポリの屋台でトマト味のスパゲッティーが人気だったことにちなんで、スパゲッティーナポリタンと名づけられたのが由来だそうです。その後、スパゲッティーが手に入りやすくなり、学校給食でも取り入れられるようになって、広く知られるようになったといわれています。          |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | ナポリタン            | ワインナー<br>こなチーズ   | スパゲティ あぶら         | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ピーマン  | トマトケチャップ<br>しお      |  |                            |  |
|           |    | かくげ<br>角切りやさいスープ | ベーコン             | じゃがいも             | にんじん キャベツ コーン              | しお コンソメ こしょう        |  |                            |  |
| 28        | 火  | ゆうきさいばい菜ごはん      |                  | こめ                |                            |                     |  | 633<br>26.9<br>17.1<br>2.1 | 今日は「あじ」についてのお話です。あじは、脂がのっていて、うま味が多く、味がよいから「あじ」という名前がつけられたとも言われています。日本では、刺身や寿司、干物などに食べますが、外国でもマリネやフライなど、様々な料理に使われています。あじなどの青魚の脂には、血液をサラサラにして病気を予防したり、頭の回転をよくしてくれたりする働きがあります。                                      |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | あじのねぎ塩焼き         | あじ               | こまあぶら             | ねぎ                         | しお こしょう             |  |                            |  |
|           |    | きりぼしだいこんの煮物      | あぶらあげ            | あぶら さとう           | きりぼしだいこん にんじん<br>しいたけ      | しょうゆ                |  |                            |  |
| じゃがいものみそ汁 | みそ | じゃがいも            | たまねぎ いら          |                   |                            |                     |  |                            |  |
| 29        | 水  | ごはん              |                  | こめ                |                            |                     |  | 633<br>23.8<br>18.1<br>2.2 | 今日は「ジャージャン豆腐」についてのお話です。「ジャージャン豆腐」は漢字で書くと、「家」と日常の「常」で「家常」と書きます。ジャージャンとは、家庭風と家がありふれたという意味があり、家で常に食べる豆腐料理ということから、この名前がつけられたといわれています。中国料理の中で辛いと言われている、四川料理の1つですが、ジャージャン豆腐は辛いくないので、安心して食べてください。                       |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | ジャージャン豆腐         | あつあげ ふだにく<br>みそ  | あぶら さとう           | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ピーマン     | しょうゆ オイスターソース       |  |                            |  |
|           |    | わかめスープ           | わかめ              | こまあぶら             | たまねぎ ねぎ しょうが               | しお ちゅうかあじ           |  |                            |  |
|           |    | フルーツあんぱんプリン      | とうにゅう            | さとう               | もも あんず                     |                     |  |                            |  |
| 30        | 木  | ゆうきさいばい菜ごはん      |                  | こめ                |                            |                     |  | 602<br>28.6<br>14.8<br>2.1 | じゃこふりかけの「じゃこ」は、「ちりめんじゃこ」のことです。ちりめんじゃこは、まだ1〜4センチくらいの小さいカタクチイワシを塩水でゆで、広げて天日干しをしたものです。この小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物の「ちりめん」を上げたように見えることから、「ちりめんじゃこ」という名前がつけられたそうです。魚をまるごと食べるちりめんじゃこは、成長期のみなさんに必要なカルシウムがたっぷり入っています。 |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | とりにくのごまだれ焼き      | とりにく             | こま さとう            |                            | しょうゆ                |  |                            |  |
|           |    | こまつなのじゃこ炒め       | ちりめんじゃこ          | あぶら               | こまつな もやし                   | しょうゆ                |  |                            |  |
|           |    | みそけんちん汁          | とうふ みそ           | あぶら こんやく<br>じゃがいも | にんじん だいこん こぼろ<br>ねぎ        |                     |  |                            |  |
| 31        | 金  | あげパン             |                  | コッペパン あぶら さとう     |                            |                     |  | 691<br>25.2<br>24.0<br>2.1 | 今日は「あげパン」についてのお話です。揚げパンが生まれたのは、今から70年ほど前になります。東京都大田区の小学校の調理員さんが、かたくなったパンをおいしく食べてもらおうと、油で揚げて砂糖をまぶして作ったのが始まりといわれています。味づけには、ココアやきな粉をまぶしたり、バリエーションが広がっています。70年がたった今でも給食の人気メニューです。                                    |
|           |    | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう           |                   |                            |                     |  |                            |  |
|           |    | ポークビーンズ          | だいず ふだにく         | あぶら じゃがいも<br>さとう  | にんじん たまねぎ                  | トマトケチャップ<br>コンソメ しお |  |                            |  |
|           |    | アスパラガスのサラダ       |                  |                   | アスパラガス にんじん<br>キャベツ コーン    | イタリアンドレッシング         |  |                            |  |

※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 | 650kcal | 5月平均エネルギー | 651kcal |
| 基準たんぱく質 | 26.8g   | 5月平均たんぱく質 | 25.5g   |
| 基準脂肪    | 18.1g   | 5月平均脂肪    | 19.3g   |
| 基準塩分    | 2.0g    | 5月平均塩分    | 2.3g    |