



# 5月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう  
舞鶴市立志楽小学校

〈5月のめあて〉 正しい食事のマナーを身につけよう

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好き嫌いをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしよう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

★今月の地場産物

16日(金) イワシ

27日(火) サゴシ

《牛乳は毎日つきます》

1日(木)		2日(金)	
パン		むぎ 麦ごはん	
セルフドッグ		にく 肉じゃが	
かぼちやのポタージュ		こまつな 小松菜のごま和え	
〈セルフドッグ〉	パンに、ホットドッグ用のハンバーグと野菜炒めをはさんで、ケチャップをかけて食べましょう。	〈小松菜のごま和え〉	小松菜には、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨を作るために、しっかりと食べましょう。
5日(月)		6日(火)	
こどもの日		振り替休日	
7日(水)		8日(木)	
ごもく 五目チャーハン		きな きな粉揚げパン	
や 焼きぎょうざ		あま 甘酢和え	
はる 春雨スープ		かき かきたま汁	
〈五目チャーハン〉	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、しらす干し、ねぎの5種類の具材が入ったチャーハンです。	〈きな粉揚げパン〉	給食の揚げパンは、いつものコッペパンを給食室で揚げて作ります。給食の中でも人気のメニューです。
9日(金)		12日(月)	
むぎ (麦ごはん)		(ごはん)	
ハッシュドポーク		ピピンバ	
コールスローサラダ		ちくわのスープ	
〈ハッシュドポーク〉	英語で「ハッシュ」が細かく切る、「ポーク」がぶた肉のことで、ぶた肉で作るハヤシライスです。	〈ピピンバ〉	ピピンバは、ご飯に野菜のナムルや肉、卵などの具材を入れ、かき混ぜて食べる韓国料理です。
13日(火)		14日(水)	
(国産小麦パン)		こぎつねごはん	
カレーミートサンド		豚肉とごぼうのきんぴら	
ABCスープ		みずな 水菜のすまし汁	
お茶豆		〈こぎつねごはん〉	細かく切った油揚げが入ったごはんです。きつねは油揚げが好物だという話に由来して名前がつけました。
〈お茶豆〉	片栗粉をつけた大豆を油で揚げ、グリーンティ、きな粉、さとうをまぶして作ります。	〈豚肉とごぼうのきんぴら〉	煮干しには、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨をつくるために、しっかりと食べましょう。
15日(木)		16日(金)	
小型パン		むぎ 麦ごはん	
焼きそば		イワシのかば焼き	
フルーツサラダ		ゆかり和え	
ヨーグルト		さつま汁	
〈焼きそば〉	パンに焼きそばをはさむと…焼きそばパンのできあがり♪カルシウムUPのために、ヨーグルトもつけています。	〈イワシのかば焼き〉	舞鶴で水揚げされた新鮮なイワシを油で揚げ、手作りの甘辛いたれをからめます。
19日(月)		20日(火)	
ごはん		バターパン	
マーボー豆腐		じゃがいものピザソース焼き	
春雨サラダ		コーンスープ	
〈春雨サラダ〉	春雨とは、じゃがいもなどのでんぷんをけんりょう原料として麺状に加工したものです。乾燥させると長期保存できます。	〈じゃがいものピザソース焼き〉	じゃがいも、たまねぎ、エリンギ、ベーコンを炒め、ケチャップなどで味付けし、チーズをのせて焼きます。
21日(水)		22日(木)	
とりめし 鶏飯		パン	
大豆と煮干しの揚げ煮		カラフルスパゲティ	
沢煮椀		フレンチサラダ	
〈大豆と煮干しの揚げ煮〉	煮干しには、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨をつくるために、しっかりと食べましょう。	〈カラフルスパゲティ〉	赤色のにんじん、緑色のアスパラガス、黄色のパプリカが入ったカラフルなスパゲティです。
23日(金)		26日(月)	
遠足		わかめごはん	
お弁当をお願いします		鶏肉の照り焼き	
(中止の場合も給食はありません)		具だくさんみそ汁	
		〈わかめごはん〉	炊き込みわかめをごはんに混ぜて作ります。好きな給食ランキングで毎回上位に入る人気メニューです。
27日(火)		28日(水)	
味付けパン		ジャンバラヤ	
サゴシのフライ		フルーツポンチ	
ウインナーと野菜のスープ		卵スープ	
〈サゴシのフライ〉	舞鶴で水揚げされた新鮮なサゴシを使用します。成長するに従って呼び名が変わる出世魚です。	〈ジャンバラヤ〉	アメリカ南部の代表的な料理で、スパイスやハーブを多く使った炊き込みごはんです。
29日(木) 6年修学旅行		30日(金) 6年修学旅行	
パン		むぎ (麦ごはん)	
カレーピーンズ		ぎょうざ丼	
ポパイサラダ		みそワタンスープ	
〈カレーピーンズ〉	カレーピーンズに入っている大豆には、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富に含まれています。	〈ぎょうざ丼〉	埼玉県の小学生在が、夏休みの宿題で「野菜が苦手な子もおいしく食べられるように」と考えたメニューです。

5月 学校給食予定献立表 <主な使用食材>

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
							エネルギー (650kcal) たんぱく質 (21~33g) カルシウム (350mg)
1	木	(パン) セルフドッグ かぼちゃのポタージュ		牛乳 ウィナー ベーコン	パン サラダ油 バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ かぼちゃ	609kcal 21.2g 313mg
2	金	麦ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え		牛乳 牛肉	米 麦 じゃがいも さとう 糸こんにゃく 白ごま	たまねぎ にんじん さんどもめ こまつな キャベツ えのきたけ	635kcal 19.8g 338mg
7	水	五日チャーハン 焼きぎょうざ 春雨スープ		牛乳 ぶた肉 とうふ しらす干し	米 白ごま サラダ油 ごま油 春雨	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	563kcal 20.2g 335mg
8	木	きな粉揚げパン 甘酢和え かきたま汁		牛乳 きな粉 とうふ たまご	パン 油 さとう 白ごま でんぷん	きゅうり もやし えのきたけ キャベツ ほうれん草	596kcal 23.5g 348mg
9	金	(麦ごはん) ハッシュドポーク コールスローサラダ		牛乳 ぶた肉	米 麦 じゃがいも さとう サラダ油 オリーブ油	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	592kcal 20.6g 270mg
12	月	(ごはん) ビビンバ ちくわのスープ		牛乳 みそ 牛肉 ちくわ わかめ とうふ	米 白ごま サラダ油 ごま油 さとう	もやし ごぼう れんこん にんじん さんどもめ しょうが にんにく えのきたけ	586kcal 22.7g 302mg
13	火	(国産小麦パン) カレーミートサンド ABCスープ お茶豆		牛乳 ベーコン 大豆 合いびき肉 きな粉	パン サラダ油 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ でんぷん 油 さとう	たまねぎ にんじん	612kcal 24.4g 301mg
14	水	こぎつねごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 水菜のすまし汁		牛乳 とりひき肉 ちくわ 油あげ とうふ	米 さとう ぶた肉 ごま油 白ごま	にんじん コーン ごぼう みずな ピーマン えのきたけ	581kcal 20.1g 352mg
15	木	小型パン ヨーグルト 焼きそば フルーツサラダ		牛乳 ちくわ ぶた肉 青のり ヨーグルト	パン 中華麺 サラダ油	もやし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイン みかん	666kcal 26.7g 397mg
16	金	麦ごはん ゆかり和え イワシのかば焼き さつま汁		牛乳 イワシ とうふ 油あげ みそ	米 麦 でんぷん 油 さとう さつまいも	キャベツ だいこん ねぎ	602kcal 21.1g 326mg
19	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ		牛乳 とうふ みそ ぶたひき肉	米 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん 春雨	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	644kcal 25.9g 382mg
20	火	バターパン じゃがいものピザソース焼き コーンスープ		牛乳 ウィナー チーズ ベーコン	パン バター じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん コーン ほうれん草	611kcal 21.2g 329mg
21	水	鶏飯 大豆と煮干しの揚げ煮 沢煮椀		牛乳 とり肉 大豆 煮干し ぶた肉	米 サラダ油 でんぷん さとう 油 白ごま	干しいたけ にんじん はくさい グリーンピース えのきたけ だいこん	570kcal 26.0g 374mg
22	木	パン カラフルスパゲティ フレンチサラダ		牛乳 ベーコン	パン スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ アスパラガス 黄パプリカ きゅうり みかん缶 キャベツ	561kcal 20.6g 318mg
26	月	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 具だくさんみそ汁		牛乳 炊き込みわかめ とり肉 油あげ みそ	米 さとう じゃがいも ごま油 麩	小松菜 たまねぎ にんじん	589kcal 24.8g 300mg
27	火	味付けパン サゴシのフライ ウィンナーと野菜のスープ		牛乳 サゴシ ウィナー	パン 小麦粉 パン粉 油	コーン にんじん たまねぎ ほうれん草	725kcal 35.0g 288mg
28	水	ジャンバラヤ フルーツポンチ 卵スープ		牛乳 ウィナー とうふ たまご	米 サラダ油 さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン にんにく 黄桃 パイン みかん にんじん えのきたけ ねぎ	573kcal 18.5g 297mg
29	木	パン カレービーンズ ポパイサラダ		牛乳 大豆 ぶた肉	パン じゃがいも さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン	576kcal 25.6g 332mg
30	金	(麦ごはん) ぎょうざ丼 みそワタンスープ		牛乳 みそ ぶたひき肉	米 麦 ごま油 でんぷん ワンタン さとう	にんにく しょうが キャベツ なら にんじん もやし 小松菜 コーン	558kcal 22.0g 288mg