



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

ぎゅうにゅう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

★今月の地場産物

13日（月）ツバス



31日（金）アジ



6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木） 6年修学旅行	10日（金） 6年修学旅行
こどもの日振替休日 	黒糖パン カラフルスパゲティ かんぴょうサラダ 〈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。	チキンライス じゃがいものチーズ煮 コーンスープ 〈じゃがいものチーズ煮〉 じゃがいもとチーズ、ベーコンの相性がバツグンです。給食でも特に人気のメニューです。	（パン） カレーミートサンド ABCスープ お茶豆 〈お茶豆〉 志楽校区にある「流々亭」さんの抹茶を使用します。揚げた大豆に、抹茶、きな粉、さとうをまぶします。	（麦ごはん） ぎょうざ丼 みそワタンスープ 〈ぎょうざ丼〉 埼玉県の小学生が、夏休みの宿題で「野菜が苦手な子もおいしくたべられるように」と考えたメニューです。
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
ごはん ツバスの竜田揚げ 具だくさんみそ汁 ふりかけ 〈ツバスの竜田揚げ〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なツバスを使用します。下味をしっかりとつけて、食べやすくしています。	国産小麦パン スコップコロッケ ウインナーのスープ りんごジャム 〈スコップコロッケ〉 カップにコロッケの具を入れて、パン粉をかけてオーブンで焼きます。スプーンですくって食べましょう。	こぎつねごはん 豚肉とごぼうのきんぴら すまし汁 〈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。	小型パン 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト 〈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。	（麦ごはん） ハヤシライス ほうれん草のソテー 〈ハヤシライス〉 給食のハヤシライスは、ルウだけでなくケチャップやウスターソースも入れて煮込みます。
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
ごはん マーボー豆腐 切り干大根のナムル 〈切り干大根のナムル〉 切り干大根は、千切りにした大根を天日で干し乾燥させて作った、日本に古くから伝わる保存食です。	バターパン じゃがいものピザソース焼き 野菜スープ 〈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。	鶏飯 ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀 〈沢煮椀〉 たくさんの食材が入ったお汁のことで、昔「多い」ということを「さわ」と言ったことから、この名がつけられたそうです。	パン カレービーンズ パインサラダ 〈カレービーンズ〉 カレービ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。	遠足 お弁当をお願いします （中止の場合も給食はありません）
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 〈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。	味付けパン マカロニグラタン ミネストローネ 〈ミネストローネ〉 ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの代表的なマト味のスープです。	ジャンバラヤ フルーツポンチ 卵スープ 〈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。	パン ビーフンの五目炒め 中華風スープ いちごジャム 〈ビーフンの五目炒め〉 ビーフンは中国が発祥の食べ物で、漢字にすると「米粉」と書きます。文字通り、お米から作られた麺です。	麦ごはん アジの天ぷら ゆかり和え 豚汁 〈アジの天ぷら〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なアジを使用します。アジの旬は、春から夏にかけてです。

が 5 月
がっこうきゅうしょくよ て い こんだてひょう
お も し ょ う し ゅ く ざ い
学校給食予定献立表
〈主な使用食材〉

日	曜	こんだて名			あか 赤のなかま	き 黄のなかま	みどり 緑のなかま	えいようか 栄養価 (基準)	
		しゅ 主 食	ぎゅう 牛 乳	おかず	からだ 体をつくるもの	ねつ 熱や力のもとになるもの	からだ 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal (650)	カルシウム mg (350)
									
1	水	五目チャーハン		焼きぎょうざ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とろろ しらす干し ぎょうざ	米 白ごま サラダ油 ごま油 ぎょうざ はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	626	335
2	木	きな粉揚げパン		甘酢和え かきたま汁	牛乳 きな粉 じゃこ とうふ たまご	パン 油 さとう 白ごま でんぶん	もやし キャベツ えのきだけ ほうれん草	625	335
7	火	黒糖パン		カラフルスパゲティ かんぴょうサラダ	牛乳 ベーコン	パン バター 小麦粉 サラダ油 スパゲティ さとう ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラガス 黄パプリカ かんぴょう キャベツ	636	389
8	水	チキンライス		じゃがいものチーズ煮 コーンスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	米 サラダ油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ほうれん草	673	338
9	木	パン		カレーミートサンド ABCスープ お茶豆	牛乳 合いびき肉 ベーコン 大豆 きな粉	パン サラダ油 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	610	309
10	金	麦ごはん		ぎょうざ丼 みそワタンスープ	牛乳 ぶたひき肉 みそ	米 麦 でんぶん ごま油 ワンタン さとう	にんにく 土しょうが にら キャベツ もやし にんじん こまつな コーン	667	324
13	月	ごはん		ツバスの竜田揚げ 具だくさんみそ汁 ふりかけ	牛乳 ツバス 油あげ みそ ふりかけ	米 でんぶん 油 じゃがいも 麩	こまつな たまねぎ にんじん	634	317
14	火	国産小麦パン		スコップコロケ ウインナーのスープ りんごジャム	牛乳 合いびき肉 ウインナー	パン じゃがいも サラダ油 パン粉 オリーブ油 ジャム	たまねぎ コーン にんじん ほうれん草	686	335
15	水	こぎつねごはん		豚肉とごぼうのきんぴら すまし汁	牛乳 とりひき肉 油あげ ぶた肉 ちくわ とろろ	米 さとう ごま油 白ごま	にんじん コーン たまねぎ ピーマン えのきだけ ほうれん草	654	313
16	木	小型パン		焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり ヨーグルト	パン 中華そば 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	621	353
17	金	麦ごはん		ハヤシライス ほうれん草のソテー	牛乳 牛肉 ウインナー	米 麦 サラダ油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース コーン ほうれん草	646	383
20	月	ごはん		マーボー豆腐 切干大根のナムル	牛乳 とろろ みそ ぶたひき肉	米 サラダ油 さとう ごま油 でんぶん	土しょうが にんじん ねぎ たまねぎ 切干だいこん もやし きゅうり	652	304
21	火	バターパン		じゃがいものピザソース焼き 野菜スープ	牛乳 ウインナー 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 キャベツ にんじん ほうれん草	655	391
22	水	鶏飯		ちくわの磯辺揚げ 沢煮焼	牛乳 とり肉 ちくわ 青のり ぶた肉 油あげ	米 サラダ油 さとう 小麦粉 油	干しいたけ にんじん グリーンピース はくさい だいこん	635	346
23	木	パン		カレービーンズ パインサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉	パン じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ パイン	663	313
27	月	ごはん		肉じゃが 小松菜のごま和え	牛乳 牛肉	米 サラダ油 さとう じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん こまつな さんどまめ キャベツ えのきだけ	651	337
28	火	味付けパン		マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン 粉チーズ	パン バター 小麦粉 マカロニ パン粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮 にんにく	651	336
29	水	ジャンバラヤ		フルーツポンチ 卵スープ	牛乳 ウインナー とうふ たまご	米 サラダ油 さとう ゼリー でんぶん	たまねぎ ピーマン にんにく 黄桃 パイン えのきだけ みかん にんじん ほうれん草	678	350
30	木	パン		ビーフンの五目炒め 中華風スープ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン ビーフン ごま油 サラダ油 ジャム	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし はくさい 土しょうが にんにく コーン	651	314
31	金	麦ごはん		アジの天ぷら ゆかり和え 豚汁	牛乳 アジ ぶた肉 とうふ みそ	米 麦 小麦粉 油 さつまいも	土しょうが キャベツ ゆかり だいこん にんじん ねぎ	632	343