

5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

石和学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくち メモ
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
10	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ じゃがだんごじる ぶどうココゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	うめ(ゆかりごはんのもと) たまねぎ しょうが りんご(すりおろし) ごぼう キャベツ フロッコリー にんじん だいこん にんじん しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう マヨネーズドレッシング さとう じゃがいもだんご ナタデココ グレーゼリーのもと	進級おめでとうございます。苦手な食べ物にもチャレンジし、給食をバランスよく食べてほしいな体をつくりましょう。安全と衛生にも気をつけて、進んで給食の準備をしましょう。
13	月	ソースやきそば ぎゅうにゅう いかのからあげレモンふうみ かいそうサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか かいそう	にんじん キャベツ もやし あおピーマン たまねぎ しょうが レモンかじゅう フロッコリー にんじん きゅうり バナナ	こめあぶら ちゅうかめん さとう こめあぶら かたくりこ ドレッシング	食べ物をたくさんほおばったり、牛乳で流し込んだりせず、一口サイズでよくかんで食べるようにしましょう。給食のデザートは、足りない栄養を補うためや楽しみの一つとして、心と体に栄養を与える意味があります。
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しるみざかなのなのはなやき こんさいのにももの とうふとわかめのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう たら みそ たまご とりにく かまぼこ とうふ わかめ	あさつき ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん えのきたけ みつば オレンジ	こめ むぎ マヨネーズドレッシング さとう こめあぶら	今日の魚料理は、春の花をイメージして作っています。正解は、菜の花です。菜の花の黄色を「たまご」で、茎の部分の黄緑色を「あさつき」を使って作っています。また、「タラ」は白身の魚で、とても食べやすい魚です。魚の苦手な人もチャレンジしてみてください。
15	水	こどもパン ぎゅうにゅう こめこのマカロニグラタン はなやさいサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ パセリ キャベツ フロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんじん だいこん こまつな しめじ パインかん みかんかん	パン マカロニ パター ルウ パンこ こめこ こめあぶら ドレッシング ゼリー(はちみつ・ソーダ) サイダー	花野菜とは、花のつぼみ部分を食する野菜のことです。フロッコリーやカリフラワー、キャベツなどがあります。その中でも、今が旬の春キャベツは、とてもやわらかく、みずみずしいのが特徴です。 西小・北小・富士見小 1年生給食開始
16	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいのごまあえ じゃがいもたまねぎのみそしる おいわいゼリー	わかめ(ごはんのもと) ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう こま じゃがいも おいわいゼリー (さくらジュレ)	入学進級おめでとう給食です。1年生のみなさんも、6年生のお兄さんやお姉さんのようにモリモリ食べて元気な体を作りましょう。 南小・東小1年生給食開始
食育の日 毎月19日は「食育の日」 山梨県のおいしいものを味わおう！！						
17	金	甲州富士桜ポークの カレーライス ぎゅうにゅう カリカリベーコンと コロコロやさいのサラダ ぶどうジャムいりゼリーヨーグルト	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり にんじん あかパプリカ えだまめ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ ドレッシング ぶどうジャム さとう ぶどうゼリー	甲州富士桜ポーク 山梨県産ぶどう果汁 毎月19日の食育の日には、山梨県の郷土料理や地場産物を給食に取り入れます。山梨県のおいしいものを味わいましょう。
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのびりからねぎソース にくじゃが みそけんちんじる ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しらたき いんげん だいこん ごぼう にんじん こまつな ひゅうがなつ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら さとう	日向夏(ひゅうがなつ)は、皮は黄色で厚みがあり、グレープフルーツに近い果物です。白いふかふかした皮も一緒に食べられます。給食には色々な果物や野菜、魚などが登場します。食べ物の名前や料理を覚えましょう。
21	火	たまごチャーハン ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ はるさめスープ バナナ	ぶたにく やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ なると	にんじん あおピーマン ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ えのきたけ ねぎ バナナ	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら さとう ドレッシング はるさめ こめあぶら	わかめの旬は3~5月頃です。乾燥わかめとして1年中食べることが出来ますが、春を告げるといわれる「生わかめ」はこの時期に食べることが出来ます。給食では、乾燥わかめで登場します。骨や歯を強くし、おなかの調子を整え、成長を助けてくれる食べ物です。
22	水	ミルクパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン アメリカンサラダ コーンポタージュスープ ソーダココゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが きゅうり レタス フロッコリー レモンかじゅう たまねぎ とうもろこし パセリ	パン こむぎこ パンこ コーンフレーク こめあぶら ポテトチップス さとう こめあぶら こめあぶら ルウ ナタデココ ソーダゼリーのもと	ゼリーに入っているコリコリとした食感の食べ物は何でしょうか？正解は、ナタデココです。ナタデココの正体は、ココナッツの実の内部にあるココナッツ水にナタ菌を混ぜて発酵させたものです。

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくち メモ
			あか	みどり	き	
			ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグおろしソース ごもくきんぴら なめこととうふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく どりにく とうふ たまご さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく なめこ えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ こめあぶら さとう ごま こめあぶら	ごぼうの旬は、「春」と「秋～冬」の2回あります。4月～6月のごぼうは、「新ごぼう」と言われ、シャキシャキとした歯ごたえはありますが、やわらかく、香りがやさしいのが特徴です。
24	金	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう シャリシャリだいず コールスローサラダ まっちゃんプリン	ふたにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう だいず あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトかん レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲッティーめん こめあぶら こめあぶら かたくりこ こめあぶら ドレッシング まっちゃんプリンのもと プリンのもと	今年の八十八夜は5月2日です。「夏も近づくと八十八夜～あれに見えるは茶つみじゃないか～」とうたわれるように、この時期は茶摘が盛んになります。八十八夜につんだお茶を飲むと1年間元気に過ごせるという言い伝えもあります。給食では、抹茶プリンで、春を感じましょう。
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのねぎしおこじやき あげじゃがのそぼろに キャベツとかぶのみそしる ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう さば ふたにく なまあげ みそ	ねぎ たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ えのきたけ かぶ ひゅうがなつ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも	「じゃがいも」は一年中出回りますが、旬は、春の5月～6月頃と、秋から冬の9月～12月頃の年2回です。ビタミンCをたっぷり含んでいます。春にとれるじゃがいもは、「新じゃが」と呼ばれ、水分が多くてみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。
28	火	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう ピリからきゅうり ワントンスープ パインアップル	とうふ ふたにく だいず みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり いら もやし にんじん パインアップル	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ワントンのかわ	マーボー豆腐は、豆腐とお肉が両方入っているの、筋肉や血を作るパワーになります。また、しょうがやにんにくも使うので、体もあたたまりスタミナ満点です。小学1年生でも美味しく食べられるように甘口のマーボー豆腐です。
月に1回の「図書コラボ給食」では、「本に出てくるおいしい料理」を紹介します！！						石和地区の司書の先生紹介
30	木	たけのこのごもくごはん ぎゅうにゅう ちくわとはるやさいのかきあげ はるキャベツとわかめのサラダ すましじる みしょうかん	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ わかめ かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス キャベツ きゅうり みずな しいたけ しめじ みしょうかん	こめ こめあぶら こめあぶら さとう こめあぶら てんぷらこ こめあぶら ごま おふ	給食では、月に1回、本に出てくるおいしいメニューを紹介します。4月は、「みんなのおばけ小学校」に出てくる給食のメニューです。廃校寸前で「おばけ小学校」と呼ばれるようになった桜小学校のお話です。

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

5月 毎月よくこんだてよていひひょう

御坂学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくちメモ
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのしょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
1	金	さんさいごはん	とりにく あぶらあげ	わらび たけのこ みずな えのきだけ やまうど なめこ にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	ひと足早く こどもの日 給食
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが パプリカ さやいんげん にんじん	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	
		かつおとやさいのカレーなんばんづけ	かつお	きゅうり	マヨネーズ	
		きゅうりのおかかマヨネーズ てまりふのすましじる かしわもち	かつおぶし とうふ わかめ	えのきだけ かいわれだいこん ねぎ	てまりふ かしわもち	
7	木	こどもパン			パン	アスパラガス アスパラガス には、グリーン アスパラと ホワイトアス パラがありま すが、栽培方 法のちがいで 2つに分かれ ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	
		ポテトとチーズのオムレツ	たまご ツナ チーズ ぎゅうにゅう	きゅうり えだまめ きゃべつ グリーンアスパラ フロッコリー カリフラワー セロリ たまねぎ	ドレッシング	
		グリーンサラダ	わかめ	にんじん いんげんまめ トマト にんにく パインアップル	マカロニ あぶら さとう	
8	金	むぎごはん			こめ むぎ	ちゃんぽん ポルトガル語 で「混ぜる」 という意味が あります。た くさんの食材 が混ざった スープです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ しょうが	パンこ ごまあぶら さとう シュウマイのかわ	
		ビッグシュウマイ	ぶたにく とりにく とうふ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	ごま ごまあぶら	
		しおナムル		きゃべつ にんじん しいたけ とうもろこし たら ねぎ みしょうかん	はるさめ あぶら	
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	生揚げ 豆腐を厚く 切って油で揚 げた大豆製品 です。カルシ ウムが多く含 まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さやいんげん たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ	さとう かたくりこ	
		なまあげのにくみそがけ	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら さとう	
		きゅうりとツナのあえもの かきたまじる くだもの	ツナ わかめ たまご かまぼこ	しめじ こまつな バナナ	かたくりこ	
12	火	マーボーやきそば	とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ グリンピース	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	おから 大豆から豆乳を絞 った時にでるのがお から。おからには、食 物繊維やたんぱく 質、カルシウムや鉄 など栄養がたくさん 残っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん きゅうり	ドレッシング	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	おから かぼちゃ	ホットケーキミックス さとう こむぎこ あぶら	
		かぼちゃのおからドーナツ	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご			
13	水	むぎごはん			こめ むぎ	鱈 高たんぱく、低 脂肪、低カロ リーの魚です。 日本近海では、 約50種類もの 鱈が生息してい ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん	さとう ごまあぶら さとう ごま	
		さかなのピリカラやき	あじ	たまねぎ		
		やさいのごまあえ	わかめ とうふ みそ あぶらあげ	ヨーグルト		
14	木	ガーリックトースト		パセリ にんにく	パン マーガリン オリーブオイル	大豆 畑の肉と言われ るほど豊富なた んぱく質。大豆 のたんぱく質は 消化吸収がとて もよいもので す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ たんじん マッシュルーム トマト	あぶら	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン	フロッコリー きゃべつ きゅうり	ドレッシング	
		シーフードサラダ	えび いか ツナ わかめ	にんじん こまつな オレンジ	じゃがいも マカロニ	
15	金	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ マンゴーチャツネ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	福神漬け 7種類の材料が 使われているこ とから七福神に ちなんでこの名 前になりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ		
		ふくじんづけ		きゅうり きゃべつ レモン フロッコリー とうもろこし みかんかん	あぶら さとう	
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン		ゼリーのもと	

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくちメモ
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
18	月	むぎごはん			こめ むぎ	スタミナ納豆 ひきわり納豆に炒めた鶏ひき肉とねぎを混ぜます。納豆が苦手な子どものために、学校給食で生まれたメニューです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スタミナなっとう	なっとう とりにく	ねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき	じゃがいも あぶら さとう	
		やさいのみそしる	あぶらあげ みそ	しいたけ さやいんげん		
		くだもの		きゃべつ にんじん		
				たまねぎ しめじ ねぎ		
				バナナ		
19	火	おきりこみ	とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん	うどん じゃがいも	「日本全国うまいもんめぐり」 今月は、群馬県です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しめじ はくさい ねぎ		
		まいたけとちくわのかきあげ	ちくわ	まいたけ たまねぎ にんじん	てんぷらこ あぶら	
		こんにゃくサラダ	ハム みそ	こんにゃく きゅうり	マヨネーズ ごま	
		フルーツしらたま		にんじん きゃべつ		
				パインかん みかんかん		
				ももかん レモン		
				しらたまだんご さとう		
20	水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	わかめ 腸内環境を改善、コレステロールを抑える、免疫力アップなどの働きがある食物繊維やヨウ素、ミネラルが豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのちゅうかあんかけ	もうかさめ	しょうが にんじん たまねぎ	かたくりこ あぶら さとう	
		バンバンジーサラダ	とりにく	ピーマン しいたけ	ドレッシング	
		ワンタンスープ	なると	きゅうり もやし えだまめ	ごまあぶら ワンタンのかわ	
		くだもの		にんじん きゃべつ なら ねぎ		
				パイナップル		
21	木	くろパン			パン	ミニトマト 飛行機の機内食用に作られたのが誕生のきっかけです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのハーブやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
		ブロッコリーとミニトマトのサラダ		ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
		じゃがいもポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	きゅうり ミニトマト きゃべつ	じゃがいも ルウ	
		くだもの		あさつき		
				みしょうかん		
22	金	ツナととうもろこしのごはん	ツナ あぶらあげ	とうもろこし だいこんば しょうが	こめ むぎ さとう	チーズ 牛乳の栄養が凝縮されています。チーズを作るのに必要な牛乳の量は約10倍になります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが	パンこ ごま さとう	
		まつかぜやき	ぶたにく とりにく とうふ	きゃべつ きゅうり		
		やさいのおかかチーズあえ	スキムミルク たまご みそ	にんじん ブロッコリー	じゃがいも	
		じゃがいものみそしる	わかめ みそ	たまねぎ にんじん	ゼリーのもと	
		ココあおりんごゼリー		ナタデココ		
25	月	むぎごはん			こめ むぎ	アンデスメロン 「生産者は作って安心」「流通は売って安心」「消費者は買って安心」安心ですの言葉からアンデスという名前になりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのうめみそやき	さわら みそ	しょうが うめ しそ	さとう	
		きりぼしだいこんのわふうサラダ	わかめ かまぼこ ちりめんぼし	もやし きりぼしだいこん	あぶら ごまあぶら さとう	
		とうにゅうじる	とうふ ぶたにく	きゃべつ にんじん		
		くだもの	みそ とうにゅう	しめじ あさつき		
				アンデスメロン		
26	火	ミートソーススパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ	スパゲティ あぶら バター	アメリカンサラダ 野菜とポテトチップス、ポロニアソーセージをレモン汁で作ったドレッシングで和えたサラダです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト		
		アメリカンサラダ	ポロニアソーセージ	きゅうり きゃべつ レモン	ポテトチップス あぶら さとう	
		フルーツポンチ		ブロッコリー とうもろこし	さとう	
				ナタデココ パインかん		
				ももかん みかんかん レモン		
27	水	むぎごはん			こめ むぎ	高野豆腐 別名、凍り豆腐。高野山の僧侶が寒い夜に外に落とした豆腐が翌日凍り、それがおいしかったことが誕生のきっかけとも言われます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こうやとうふのたまごとじ	こうやとうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら さとう	
		じゃがいものあまみそに	みそ	あさつき	じゃがいも さとう	
		まんさいじる	なまあげ	はくさい だいこん ごぼう	あぶら	
		くだもの		にんじん こんにゃく ねぎ		
				バナナ		
28	木	コーントースト		とうもろこし パセリ	パン マヨネーズ	コーントースト 粒とクリーム状の2種類のコーンをマヨネーズで和えて食パンにのせてトーストします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	
		ツナとトマトのサラダ	ツナ	きゅうり きゃべつ	あぶら さとう	
		こんにゃくぶどうゼリー		トマト レモン	ゼリーのもと	
29	金	スタミナどんぶり	ぶたにく みそ	きゃべつ にんじん なら	こめ むぎ あぶら	ひよこまめ 丸くてコロンとした形がひよこの頭のように見えるので、この名前が付いたそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ	さとう ごまあぶら ごま	
		ポップビーンズ	だいたず あおのり	もやし にんにく しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		はるさめスープ	なると	ひよこまめ しろいんげんまめ えだまめ	はるさめ ごまあぶら	
		くだもの		こまつな えのきだけ ねぎ		
				パイナップル		

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

5がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

一宮学校給食センター
センター稼働回数18回

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
1	金	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう	中3代休 端午の節句給食 男の子の健やかな成長を願う行事です。 旬の食材のタケノコを使用し、すすく育ち、こいのぼりのイメージでにじますのからあげを提供します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にじますのからあげ	にじます	しょうが にんにく	こめこ あぶら	
		うめジャムドレッシングのサラダ	ハム	キャベツ レタス きゅうり とうもろこし フロッコリー	ドレッシング	
		うめジャムドレッシングのサラダ(ドレッシング)				
		すましじる	かまぼこ わかめ	えのき こまつな ねぎ		
		かしわもち			かしわもち	
7	木	ナンカレー(ナン)			ナン	ナン インドのタンドールと言う釜で焼いたパンをナンと言います。 インドやパキスタンなどの中東の地域で食べられています。カレーと一緒にちぎりながら食べましょう。
		ナンカレー(カレー)	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト りんご マンゴーチャツネ	あぶら ルウ バター	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		トマトのかいそうサラダ	かいそうミックス わかめ ささみ	トマト きゅうり レタス あかたまねぎ フロッコリー	ドレッシング	
		トマトのかいそうサラダ(ドレッシング)				
		リヨネーズポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	
		くだもの		パイナップル		
8	金	おやこどん(ごはん)			こめ むぎ	麦 給食で提供するのはには1割の麦を入れています。 麦には、食物繊維やビタミン類が豊富に含まれています。
		おやこどん(ぐ)	とりにく なたと たまご	たまねぎ しいたけ にんじん グリーンピース みつば	さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いそかあえ	のり	にんじん こまつな もやし とうもろこし キャベツ	さとう	
		けんちんじる	みそ とうふ	はくさい だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ オレンジ	あぶら	
		くだもの				
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	さけのちゃんちゃん焼き 北海道の石狩地方の郷土料理です。 本来はサケの半身のうえに、みそ味で味付けた野菜をのせて、鉄板の上で蒸し焼きにします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのちゃんちゃん焼き	さけ みそ チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	あぶら さとう バター	
		わかめサラダ	わかめ とりにく	きりほしだいこん きゅうり レタス とうもろこし	ドレッシング	
		わかめサラダ(ドレッシング)				
		はくさいととうふのすましじる	とうふ	えのき はくさい にんじん ねぎ		
		くろごまプリン	ぎゅうにゅう		プリンのもと	
12	火	まっちゃんトースト		まっちゃん	しょくパン バター れんにゅう	新茶 立春から数えて88日目の日を八十八夜と言います。今年は5月2日が八十八夜でした。春から夏への節目の日とされ、この日に摘んだお茶は新茶とよばれ縁起物とされています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりささみのレモンふうみ	とりにく	レモン	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	
		キャベツのマカロニサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		だいこんのスープ	ベーコン	だいこん チンゲンサイ にんじん えのき		
		くだもの		オレンジ		
13	水	マーボーどん(ごはん)			こめ むぎ	北小6年修学旅行 (15日まで) メロン 5月から7月が旬です。アンデスメロンは名前の由来は、アンデス地方とは関係がなく、「生産者はつくって安心」「消費者は買って安心」から「アンデスメロン」が「アンデスメロン」となりました。
		マーボーどん(マーボーとうふ)	とうふ ぶたにく とりにく みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	ごまあぶら かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかきゅうり		きゅうり	さとう ごまあぶら	
		はるさめスープ	ハム	チンゲンサイ にんじん えのき	はるさめ	
		くだもの		メロン		
14	木	ソースやきそば	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら	ぎょうざ 給食センターで1500個を包んで揚げています。調理員さんに感謝していただきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりあげぎょうざ	ぶたにく とりレバー	キャベツ ニラ しょうが にんにく	ごまあぶら かたくりこ あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	
		かきたまコーンスープ	かまぼこ たまご	とうもろこし ちんげんさい ねぎ	かたくりこ	
		くだもの		バナナ		
15	金	むぎごはん			こめ むぎ	大塚にんじん 市川三郷町の大塚地区で栽培される大塚にんじんは長いだけではなく、栄養価も普通のにんじんより高く甘みも強いです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのにんじんソース	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ おおつかにんじん りんご	さとう	
		かぼちゃのわふうサラダ	かまぼこ みそ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり えだまめ	ノンエッグマヨネーズ ごま	
		わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ		
		くだもの		パイナップル		
18	月	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース パプリカ	こめ むぎ あぶら バター	たまご たんぱく質やアミノ酸が豊富に含まれています。赤の仲間の食べ物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たまごのホイールむし	たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	あぶら	
		かぶのスープ	ベーコン	こまつな かぶ たまねぎ えのき		
		グレープフルーツゼリー			ゼリーのもと	

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
19	火	むぎごはん			こめ むぎ	食育の日 毎月19日です。 今年度は和食 「まごはやさしい」メニューを 1年間通して提供します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのみそマヨやき	さわら みそ		ノンエッグマヨネーズ	
		きんぴらごぼう	こんぶ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん	ごま あぶら さとう	
		じゃがいものみそしる	みそ	たまねぎ えのき ほうれんそう	じゃがいも	
		くだもの		メロン		
20	水	むぎごはん			こめ むぎ	南小6年 修学旅行 (22日まで) さつまいも 山梨県の北杜市明 野町で収穫した 「あけの金時」と いう品種を使用し ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくとさつまいものあげに	とりにく	しょうが にんじん いんげん	あぶら かたくりこ さつまいも さとう	
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん もやし	さとう	
		とうふとたまごのすましじる	たまご とうふ	チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ	
		くだもの		バナナ		
21	木	リングパン			コッパン	ほうとうグラタン 山梨県の郷土料理 のほうとうをアレ ンジした料理で す。ホワイトソー スにみそを入れて 作ります。和と 洋のミックスさ れ、とってもおい しいですよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうとうグラタン	とりにく みそ ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ とうもろこし しめじ たまねぎ パセリ	ほうとうめん ルウ こめこ あぶら パンこ	
		こまつなサラダ	ツナ	こまつな きゅうり だいこん レタス にんじん		
		こまつなサラダ(ドレッシング)			ドレッシング	
		やさいたっぷりトマトスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ セロリー にんじん トマト にんにく	じゃがいも あぶら さとう はちみつ	
		くだもの		オレンジ		
22	金	ビビンパ(ごはん)			こめ むぎ	ビビンパ みんな大好きな韓 国メニューです。 3年生以上から甘 辛いみそをつけま す。ご飯と良く混 ぜ合わせて食べま しょう。
		ビビンパ(そばろ)	ぶたにく みそ	こんにやく にんにく しょうが	あぶら さとう	
		ビビンパ(ナムル)		ほうれんそう だいずもやし にんじん だいこん	ごま ごまあぶら さとう	
		ビビンパ(トッピング)	きんしたまご			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめスープ	わかめ かまぼこ	ねぎ えのき		
		くだもの		れいとうみかん		
25	月	とりごぼうごはん	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	じゃがいも 新じゃがが出る ようになり、おい しい時期になりま した。じゃがいも のビタミンCは加 熱しても壊れにく いです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげじゃがそばろに	ぶたにく	にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう もやし はくさい	ごま さとう	
		とうふとわかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	えのき ねぎ		
		くだもの		パイナップル		
26	火	こくとうパン			こくとうパン	牛乳 牛乳はカルシウ ムやたんぱく質 など成長期のみ なさんにとって 特に大切な栄養 素がたくさん含 まれています。 残さず飲みま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのカレームニエル	とりにく		こむぎこ オリーブオイル	
		ビタミンサラダ	とりにく	きゅうり フロッコリー えだまめ レタス かぼちゃ パプリカ		
		ビタミンサラダ(ドレッシング)			ドレッシング	
		つぶつぶコーンスープ	スキムミルク きゅうにゅう なまクリーム	とうもろこし たまねぎ パセリ	あぶら バター ルウ	
		あおりんごゼリー			ゼリーのもと	
27	水	オムライスハヤシソース(ごはん)	とりにく	トマト たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ あぶら	オムライス ハヤシソース 給食指導で教室へ行 くと、子どもたちから のリクエストが多いメ ニューです。チキンラ イスの上に薄焼き卵を のせて、ハヤシソース をかけていただきま しょう。
		オムライスハヤシソース(うすやきたまご)	うすやきたまご			
		オムライスハヤシソース(ソース)		たまねぎ マッシュルーム	ルウ あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コーンとチーズのコロコロサラダ	チーズ	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ	あぶら さとう	
		フルーツポンチ		パインかん みかんかん ももかん レモンかじゅう	ソーダゼリー さとう	
28	木	かきたまうどん(うどん)			うどん	北小5年自然教室 (29日まで) おから 大豆をにて、すり つぶし、豆乳を 絞った残りがおか らです。食物繊維 やカルシウムがた くさん含まれてい ます。
		かきたまうどん(つゆ)	とりにく たまご	しいたけ しめじ にんじん ねぎ はくさい こまつな	かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		てんぷらこ あぶら	
		もやしとたくあんのあえもの		もやし こまつな たくあん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	
		おからクッキー	おから ぎゅうにゅう たまご		あぶら バター さとう こむぎこ チョコレート	
29	金	むぎごはん			こめ むぎ	こまつな 緑黄色野菜です。 カルシウムや鉄分 が多く含まれてい ます。アクがない のでそのまま炒め たり、汁物に入れ たりできます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てりてりとりつくね	とりにく とうふ たまご みそ	たまねぎ しょうが	さとう パンこ かたくりこ	
		だいずのいそに	ひじき ちくわ だいず	しいたけ にんじんこんにやく いんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		こまつなのみそしる	みそ	こまつな たまねぎ えのき はくさい		
		くだもの		オレンジ		

☆太字は県内食材使用予定を表しています。 また、食材等の都合により、献立を変更することがあります。

5月 学校給食献立予定表

やつしろうがっこうきゅうじょくセンター (八代小・浅川中)

日	曜日	献立名	食品の種類と働き			伝言板	
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
			たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	緑黄色野菜・その他の野菜・果物 体の調子を整える食品	たんすいけいぶつ 炭水化物・脂質 熱や力になる食品		
1	金	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	あぶら さとう こめ むぎ	たけのこごはん	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが			
		白菜のおかかあえ	かつおぶし	はくさい こまつな もやし	さとう		
		わかめのすまし汁	わかめ かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ			
くだもの		いちご					
7	木	ミルクパン			パン	たまねぎ	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモンかじゅう			
		こんにやくサラダ	ツナ	こんにやく ごぼう にんじん きゅうり	さとう ノンエッグマヨネーズ		
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん パセリ	あぶら じゃがいも		
くだもの		オレンジ					
8	金	五目チャーハン	ぶたにく たまご	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら	豆腐ドーナツ	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ほうれんそうのナムル		もやし ほうれんそう にんじん にんにく	ごま さとう ごまあぶら		
		青梗菜と豆腐のスープ	とうふ かまぼこ	えのきだけ ちんげんさい ねぎ だいこん たまねぎ			
		豆腐ドーナツ	とうふ		しらたまご ホットケーキミックス あぶら グラニュー白糖		
11	月	麦ごはん			こめ むぎ	あじ	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		あじのピリ辛焼き	あじ	あさつき しょうが	さとう		
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しいたけ	じゃがいも あぶら さとう		
		だいこんと油揚げのみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はくさい ねぎ			
くだもの		パイナップル					
12	火	トマトとツナのスパゲティー	ツナ ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリー しめじ トマト	スパゲティー オリーブゆ あぶら	ヨーグルト	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり たまねぎ コーン レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
		ブルーベリーヨーグルトマフィン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブルーベリーソース	ホットケーキミックス バター		
13	水	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	カレーライス	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ハムコーンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	あぶら さとう		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	みかん パイナップル もも パナナ	さとう		
14	木	米粉パン			パン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		白身魚のコーンマヨネーズ焼き	ホキ チーズ	コーン パセリ	ノンエッグマヨネーズ		
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター		
		ミネストローネ	ハム チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム いんげん トマト にんにく	マカロニ バター		
くだもの		グレープフルーツ					
15	金	麦ごはん			こめ むぎ	じゃがいも	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		チーズタッカルビ	とりにく チーズ	はくさいキムチ ピーマン たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう		
		はるさめサラダ		ほうれんそう きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら		
		中華コーンスープ	たまご かまぼこ	コーン えのきだけ チンゲンサイ	かたくりこ		
くだもの		オレンジ					
18	月	うどん	とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん しめじ はくさい ねぎ	うどん さとう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		鮭ときのこの包み焼き	さけ チーズ みそ	たまねぎ しめじ にんじん	バター ノンエッグマヨネーズ		
		つぼつけあえ		だいこん きゅうり キャベツ	ごま		
		しらたまきなこ	きなこ		しらたまだんご ころみつ		

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

日 曜日	献立名	食品の種類と働き			でんごんぱん 伝言板
		あか 赤のなかま たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	あざ 緑のなかま 緑黄色野菜・その他の野菜・果物 からだちよよしとよのしよひん 体の調子を整える食品	きいろ 黄色のなかま たんぱく質 炭水化物・脂質 ねつちから 熱や力になる食品	
19 か 火	ジャンバラヤ	ひよこめめ ウィナー	たまねぎ ピーマン にんにく バジル	こめ むぎ あぶら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	枝豆のそぼろ炒め	とりにく ひじき	にんにく えだまめ コーン	あぶら	
	ほうれんそうとコーンのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく	こめこ パター	
	ミルクプリン	ぎゅうにゅう	みかん		
20 すい 水	麦ごはん			こめ むぎ	きくらげ
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ しいたけ	あぶら さとう	豚肉よりもこりこり、プリプリした食感が特徴です。きのこの仲間です。
	わかめサラダ	わかめ ハム	もやし ほうれんそう きゅうり	さとう ごまあぶら	
	ワンタンスープ	とりにく	しょうが にんにく きくらげ にら ほうさい にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま ごまあぶら	
くだもの		パイナップル			
21 ま 木	こどもパン			パン	えだまめ
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ミートグラタン	ぶたにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく	マカロニ あぶら	はたけにくとよばれる大豆と同様、畑の肉とよばれる大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、カルシウムやカリウムを含みます。
	ひじきとツナのサラダ	ツナ ひじき	きゅうり れんこん えだまめ コーン にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	
	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん パセリ		
くだもの		バナナ			
22 きん 金	麦ごはん			こめ むぎ	パイナップル
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	さばの味噌煮	さば みそ	しょうが にんにく	さとう	豊かな香りと果汁があり、さわやかな酸味と甘みが魅力のトロビカルフルーツです。
	こまつなのいそかあえ	かまぼこ のり	こまつな もやし にんじん キャベツ	さとう	
	さわに汁	ぶたにく	だいこん にんじん たけのこ しいたけ みつば		
カルピスパインゼリー	にゅうさんきんいんりょう	パイナップル	ゼリーのもと		
25 げつ 月	豚すき焼き丼	ぶたにく なると	たまねぎ にんじん しらたき しいたけ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	おから
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうのからしあえ	とりにく	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	さとう	おからは、豆腐を作る際に大豆をすりつぶしてしぼった後に残る大豆のしぼりかすです。
	なめこ汁	とうふ わかめ みそ	なめこ えのきだけ ねぎ		
	おからクッキー	おから ぎゅうにゅう たまご		さとう こめこ チョコレート ココア ペーキングパウダー	
26 か 火	あんかけやきそば	ぶたにく なると いか	しょうが たまねぎ ちんげんさい にんじん はくさい	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	ひじき
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	わかめスープ	わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ たけのこ		カルシウムだけでなく、食物繊維も含まれています。
	ひじきのサラダ	ひじき かまぼこ	にんじん きゅうり えだまめ コーン	さとう ごまあぶら ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
27 すい 水	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト	こめ むぎ こむぎこ あぶら パター	レッドキャベツ
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	コールスローサラダ		レッドキャベツ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモンかじゅう	ノンエッグマヨネーズ	コールスローサラダにはレッドキャベツが入り、いろいろあざやかになっています。
白玉フルーツ	しらたま	みかん パイナップル もも	しらたまだんご		
28 ま 木	ピザトースト	ハム ツナ チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト	パン あぶら	ブロッコリー
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら	ブロッコリーは、洗いにく、たっぷりの水で振り洗いします。
	ポトフ	ウィナー	にんじん たまねぎ はくさい かぶ	じゃがいも	
	くだもの		バナナ		
29 きん 金	麦ごはん			こめ むぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	豚汁	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	
	切り干し大根とささみの辛味和え	とりにく	きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん にんにく	さとう ごまあぶら ごま	
	はるさめスープ	ハム なると	にんじん えのきだけ チンゲンサイ	はるさめ	
くだもの		パイナップル			

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

5月学校給食献立予定表

2026年度

春日居給食共同調理場
春日居小学校・春日居中学校

日・曜日	献立名	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる食品		緑の仲間の食品 体の調子を整える食品		黄の仲間の食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロチン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 金	むぎごはん					こめ, むぎ		こどもの日メニュー たけのこは成長のス ピードがはやく1日に 1メートル以上伸びる ことがあるそうです。 すくすくと育つたけ のこのように育てて 欲しいという想いをこ めてたけのこはんにし ました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	カツオフライ	かつおフライ					あぶら	
	わふうサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん	さとう	あぶら	
	わかたけじる	かまぼこ, とうふ	わかめ		たけのこ, えのきたけ, ねぎ			
	かしわもち					かしわもち		
7 木	キャラメルトースト					パン, クッキングミルメ クキャラメル, グラニュー糖	マーガリン	キャラメルトースト は、パン屋さんから 届いた食パン約650 枚に1枚づつ手作業 で特製のクリームを 塗ってオーブンで焼 きます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンのトマトに	とりにく		にんじん, ピーマン, トマトかん	たまねぎ, マッシュル ーム, セロリー, きピーマン	こむぎこ	オリーブ オイル	
	レタスとツナのサラダ	ツナ		あかピーマン	レタス, きゅうり, とうもろこし		ドレッシング	
くだもの				みしょうかん				
8 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん, トマトピューレ	にんにく, たまねぎ, セロリー, えだまめ, マッシュルーム	こめ, むぎ, じゃがいも	あぶら	シャリシャリだいた いは乾燥大豆を水につ けて戻しよく水を 切って片栗粉をまぶ してカリッと揚げま す。味付けはのり 塩、カレー塩なども おいしいです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	シャリシャリだいた いず (しおあじ)	だいた				かたくりこ	あぶら	
	キャベツのサラダ	かまぼこ			キャベツ, きゅうり, レモン	さとう	オリーブ オイル	
ナタデココいちごゼリー					ゼリーのもと ナタデココ			
1 1 月	むぎごはん					こめ, むぎ		給食のマーボー豆腐 はマイルドな辛さに しています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	ぶたにく, だいた, みそ, とうふ			しょうが, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, ねぎ	さとう, かたくりこ	あぶら	
	レタスとわかめのサラダ		わかめ	みずな, トマト	レタス, だいこん	ドレッシング, さとう		
	はるさめスープ			チンゲンサイ, にんじん	ねぎ	はるさめ	ごまあぶら	
くだもの				パイナップル				
1 2 火	スパゲティトマトソース	ベーコン, だいた		ピーマン, トマトかん, トマトペースト	たまねぎ, セロリー, しょうが, にんにく	スパゲッティ	あぶら	トマトソースには ベーコンと畑のお肉 と呼ばれる大豆が 入っています。パス タにからめて食べて ください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ	ツナ		あかピーマン, パセリ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	コールスロードレッシ ング, さとう		
	フルーツポンチ				みかんかん, バイかん	ナタデココ, いちごゼリー, たんさんずい		
1 3 水	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ, むぎ		給食のみそ汁は煮干 しを3キロつって 丁寧にだしをとって います。野菜もたく さん食べて欲しいの で具だくさんのみそ 汁にしています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いかのからあげ	いか			しょうが	さとう, かたくりこ	あぶら	
	だいこんのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	だいこん, きゅうり		ごま	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	わかめ		たまねぎ, ねぎ	じゃがいも		
くだもの				バナナ				
1 4 木	こどもパン					パン		給食室には野菜をき れいに酸性水で 3回以上洗ってサラ ダにします。酸性水 があるので生野菜が 提供することができます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	トマトピューレ	たまねぎ, にんにく, しょうが		オリーブ オイル	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり, レタス, レモン	さとう	あぶら	
	おまめときのこのスープ	だいた, ひよこまめ, ベーコン		さやえんどう, にんじん	しめじ, たまねぎ	さとう		
くだもの				オレンジ				
1 5 金	クリームライス	とりにく	ベシヤメルソース, クリーム	にんじん	たまねぎ, しめじ, マッ ッシュルーム, グリンピー ス, とうもろこし	こめ, むぎ	バター, あぶら	クリームライスは特 製のルーをご飯にか けていただきます。 クリームスパゲ ティのルーにする ときもあります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	のりしおポテトサラダ		あおのり	あかピーマン	レタス, きゅうり	じゃがいも, さとう	あぶら オリーブオイル	
	ナタデココソーダゼリー					ソーダゼリーのもと, ナタデココ		

★献立は材料等の都合により変更になる場合があります

日・曜日	献立名	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる食品		緑の仲間の食品 体の調子を整える食品		黄の仲間の食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロチン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 8 月	むぎごはん					こめ、むぎ		茎わかめはコリコリとした歯ごたえが特徴です。今日はさつま揚げや、やさしいため金平にしました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あげだし豆腐	豆腐			だいこん	かたくりこ、さとう	あぶら	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん、ピーマン	こんにやく	さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら	
	こんさいのみそしる	あぶらあげ、みそ		こまつな	ごぼう、れんこん			
1 9 火	くだもの				バナナ			毎月19日は食育の日です。山梨県の郷土食や山梨県産の食材を紹介します。今日は富士吉田市の吉田のうどんと富士山ゼリーを紹介します。
	よしだのうどん	あぶらあげ、みそぶたにく		にんじん	ねぎ、キャベツ、たまねぎ	うどん、さとう	ごまあぶら、ごま	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	シャリシャリだいず <small>(のりしおあじ)</small>	だいず	あおのり			かたくりこ	あぶら	
	やさいのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし、とうもろこし	さとう	ごま、ごま	
2 0 水	ふじさんゼリー		ぎゅうにゅう			ソーダゼリーのもと、ミルクプリンのもと		切り干し大根は水に戻すと4倍の重さになります。カルシウムが多く骨を丈夫にしてくれます。
	むぎごはん					こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのみそづけやき	さば、みそ			しょうが	さとう		
	きりぼしだいこんとじゃがいものにも	さつまあげ		にんじん、さやいんげん	きりぼしだいこん、こんにやく	じゃがいも、さとう	あぶら、ごま	
2 1 木	すましじる			こまつな	えのきたけ	てまりぶ		チリコンカンとはひき肉やインゲン豆、玉葱を炒めてトマトや香辛料で煮込み料理です。今日は大豆を入れて煮込みました。
	くだもの				みしょうかん			
	コーントースト				とうもろこし	パン	マヨネーズ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チリコンカン	だいず、とりにく		にんじん、トマトかん、トマトピューレ	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース		あぶら	
2 2 金	ブロッコリーサラダ	ウィンナー		ブロッコリー、トマト	きゅうり、レタス	マカロニ	ドレッシング	にらの旬は春です。やわらかくておいしいにらを今日はにらたまスープにしました。
	フルーツしらたまポンチ				みかんかん、パイんかん	みかんゼリー、カラフルボール、ナタデココ、たんさんすい		
	ちゅうがどん	ぶたにく、いとこまぼこ		さやえんどう	しょうが、たまねぎ、たけのこ、はくさい、ほししいたけ、きくらげ	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はるさめサラダ	ソフトさきみフレーク		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
2 5 月	にらたまスープ	たまご		にら、チンゲンサイ	もやし	かたくりこ		給食の松風焼には赤のなかまの食品がたくさん使われています。赤のなかまの食品は血液や筋肉・骨をつくる食品です。
	くだもの				パイナップル			
	むぎごはん					こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	まつかぜやき	ぶたにく、とりにく、クラッシュだいず、とうふ、とうにゅう、みそ			たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	パンこ、さとう	ごま	
2 6 火	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにやく、れんこん	さとう	あぶら、ごまあぶら	今日の焼きそばの種は65キロ使います。1釜にはいりきらなないので3釜に分けて作ります。混ぜるときにとても力があるそうです。
	キャベツとかぶのみそしる	あぶらあげ、みそ			キャベツ、かぶ			
	くだもの				オレンジ			
	ソースやきそば	ぶたにく			もやし、キャベツ、たまねぎ	むしちゅうかめん	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 7 水	かいそうサラダ		かいそう		レタス、えだまめ	さとう	オリーブオイル	給食のプリンには海藻を使ったさっぱりとしたプリンです。今日はみかんとパイんを入れました。
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ、しょうが	わんたんのかわ	ごまあぶら	
	やわらかあんにんどうふ		ぎゅうにゅう		ももかん	あんにんどうふのもと		
	むぎごはん					こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 8 木	さけのみそマヨやき	さけ、みそ					マヨネーズ	給食のオムレツは大きな天板に食材を流してオープンで焼いて四角に切り分けます。
	ひじきのパスタサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パスタ、さとう	あぶら	
	かきたまじる	たまご		ほうれんそう	えのきたけ	かたくりこ		
	フルーツプリン		ぎゅうにゅう		パイんかん、みかんかん	プリンのもと		
	フオカッチャ					パン		
2 9 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					アスパラガスの旬は4月下旬から6月ごろです。色がグリーン・ホワイト・パープルがあります。今日はグリーンアスパラガスソースにしました。
	チーズオムレツ	たまご	ぎゅうにゅう、チーズ	ピーマン、あかピーマン	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	
	アメリカンサラダ			ブロッコリー	きゅうり、レタス、レモン	ポテトチップス、さとう	オリーブオイル	
	キャベツとベーコンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、セロリー、とうもろこし			
	くだもの				オレンジ			
2 9 金	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	アスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス、さやいんげん	キャベツ、とうもろこし		あぶら、マーガリン	
クラッシュゼリーヨーグルト		ヨーグルト				みかんゼリー、いちごゼリー、サイダーゼリー、さとう		

令和8年度5月 学校給食献立予定表

2026 笛吹市立石和中学校

献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		学校行事 ひとくちメモ	
	1群 たんぱく質	2群 無機質(加ゆみ)	3群 ビタミンA (加ゆみ)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
	1 金	たけのこご飯	油揚げ	人参	たけのこ	米 麦 砂糖		
7 木	山菜うどん	鶏肉 油揚げ	人参	山菜ミックス(わらび えのきたけ 山うど なめこ たけのこ) ねぎ	うどん		なつみかん この時期によく食べられますが、実は12月中旬から1月頃に収穫されます。そのままでは酸味が強いので、貯蔵することによって、寒さによる凍害を防いだり、強い酸味を抜いて甘みを引き出します。3月中旬から5月頃が食べごろ(旬)となるので、その頃から市場に出回ります。	
8 金	麻婆丼	豚肉 豆腐 みそ	人参 たら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	油	豆腐 豆腐は肉や魚、卵、乳と同様にたんぱく質を多く含んでいる食品です。さまざまなビタミンやミネラルが含まれており、中でもカルシウムが豊富です。	
11 月	豚丼	豚肉	人参	玉ねぎ しらすき しめじ しょうが	米 麦 砂糖	油	小松菜 江戸時代以小松川(現在の江戸川区周辺)で栽培されていたことから、この名称になったと言われています。カルシウム、鉄分、β-カロテン、ビタミンCを豊富に含む、栄養価の高い緑黄色野菜です。鉄分も豊富なので、貧血や骨粗鬆症の予防に効果的です。	
12 火	そば	そば			米 麦		そば そばは魚の中ではビタミンB2が多く、皮膚を健康にして、内蔵の働きを活発にさせてくれます。また、そばに含まれるDHAやEPAという脂は血液の循環をよくして神経に働きかけ、集中力を高める効果があります。	
13 水	ほうれん草のクリームスパゲティ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	スパゲティ	ルウ 油 オリーブオイル	ほうれん草 カロテンやビタミンC、鉄、マグネシウムなどが豊富に含まれています。おいしいほうれん草の見分け方としては葉の緑色が濃く、葉先がピンとしていて、根本がピンク色のものがおすすめです。
14 木	卵入りチャーハン	豚肉 卵	人参	グリーンピース	ねぎ にんにく しょうが	米 麦	油	春雨 春雨の主な原料は、緑豆(りよくとう)、じゃがいも、さつまいもなどのでんぷんです。中国では緑豆、日本や韓国では主にいも類のでんぷんが使用されます。
15 金	レバーとポテトのケチャップ和え	レバー みそ	ビーマン 赤ビーマン	黄ビーマン しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油		じゃがいも 体の熱や力になる炭水化物を含んでいます。疲れをとる働きがあるビタミンB1や風邪予防に効果があるビタミンCもたくさん含まれています。「畑のりんご」と呼ばれるほど栄養価が高く、豊富なビタミンCにより、美白・色白効果が期待できます。
18 月	わかめご飯		わかめご飯の素		米 麦			エッグトースト 給食室ではスクランブルエッグにチーズとマヨネーズを混ぜて、パンにのせて焼きます。手軽にできて朝食にもお勧めです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。
19 火	鮭の照り焼き	鮭		しょうが	砂糖			エッグトースト 給食室ではスクランブルエッグにチーズとマヨネーズを混ぜて、パンにのせて焼きます。手軽にできて朝食にもお勧めです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。
	肉じゃが	豚肉	人参 しいたけ	玉ねぎ しらすき	じゃがいも 砂糖	油		
	なめこ汁	豆腐 みそ		だいこん なめこ ねぎ				
	バナナ			バナナ				
	エッグトースト	卵	チーズ 牛乳		パン	マヨネーズ		
	牛乳		牛乳					
	ポークピーンズ	豚肉 大豆	人参	にんにく 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油		
	ほうれん草のソテー		ほうれん草 人参	しめじ とうもろこし		油		
	フライドポテト				じゃがいも	油		
	アーモンドフィッシュ					アーモンドフィッシュ		

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		学校行事 ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質（加味）	3群 ビタミンA （加味）	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
		20	水	豚肉 卵 みそ		人参 ほうれん草	もやし 干しいたけ しょうが にんにく	
21	木	みそつけ麺 牛乳 わかめのチョレギサラダ シャリシャリ大豆 サワーゼリー		人参 なら	玉ねぎ もやし 人参 とうもろこし ねぎ しょうが	中華麺	油	大豆 栄養価が高い大豆は腸内環境を整えたり、骨や血管の健康維持に役立ちます。シャリシャリ大豆は、大豆を油で揚げた料理です。お菓子のような感覚で食べられます。
22	金	麦ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 はっさく		ピーマン みずな 小松菜 人参	キャベツ たけのこ 干しいたけ しょうが 白菜 もやし	砂糖	油	厚揚げ 木綿豆腐の水分をきって表面だけ油で揚げたものです。中は柔らかく表面は香ばしいのが特徴で、煮物や炒め物等、様々な料理に活用されます。カルシウムやたんぱく質等が豊富で骨の健康維持に役立ちます。
25	月	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツパンチ		人参 ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦	ルウ バター 油	ドライカレー ドライカレーには、ピラフのようなものと、水分の少ないカレーをご飯にかけるものの2種類があります。給食ではカレーをご飯にかけるタイプです。
26	火	きな粉揚げパン 牛乳 チキンと野菜のトマト煮 ポテトサラダ バナナ		鶏肉 人参	玉ねぎ カリフラワー しめじ えだまめ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖 パン	油	バナナ 熱帯地域で栽培される栄養価の高い果物です。1本あたり93kcalと低カロリーながら、ビタミン、ミネラル、食物繊維、カリウムが豊富で、エネルギー補給、便秘解消、むくみ解消などの健康・美容効果が期待できます。
27	水	麦ご飯 牛乳 あじのごまだれ焼き きんぴらごぼう 小松菜と豆腐のみそ汁 かぼちゃプリン		人参	しょうが ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦	砂糖 ごま ごま油 油	あじ 1年中スーパーなどで目にしますが、春から初夏が旬の魚です。味が良いから「あじ」という名前がついたといわれています。家庭ではひらきや南蛮漬けて食べられることが多いと思いますが、今回はごまだれに漬けてオープン焼きします。
28	木	焼きそば 牛乳 イカのレモン風味 もずくスープ 冷凍パイ		人参 ビーマン	もやし キャベツ	中華麺	油	パイナップル パイナップルは、南アメリカで生まれた果物で、コロンブスによってヨーロッパに持ち帰られ、その後、世界中に広まりました。
29	金	チキンドリア 牛乳 花野菜のフレンチサラダ ラビオリスープ コーヒーゼリー		人参 グリンピース	玉ねぎ	米 麦 パン粉	ルウ 油	1年校外学習・3年修学旅行振替 チキンドリア 給食室でチキンライスを作り、カップに1人分に分けて、ホワイトソースをかけてチーズをのせてオープンで焼きます。

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

5月

学校給食献立予定

令和8年度
境川小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1	金	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ きぬさや	こめ むぎ あぶら さとう	5月5日は、「こどもの日」です。子どもが元気に大きくなることを祈る日です。鯉のぼりを飾ったり、かしわもちを食べたりしてお祝いします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおフライ	かつおフライ		あぶら	
		やさいのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー		
		すましじる	かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし	えのきたけ		
		かしわもち			かしわもち	
7	木	シュガートースト			パン マーガリン さとう	境川小学校の給食のパンは山梨市にある萩原製パンさんが届けてくれています。わたしたちのためにフカフカのおいしいパンを作ってくれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ドレッシング	
		ブラウンシチュー		にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ	じゃがいも あぶら ルウ	
		くだもの		りんご		
8	金	オムライス	とりにく	たまねぎ にんじん コーン ピーマン	こめ むぎ あぶら	春キャベツは3月から5月頃に出回るキャベツです。柔らかくて甘みがあるのが特徴です。
		ぎゅうにゅう	たまごやき			
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん コーン	あぶら	
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		いちごココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	
11	月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	さわらは魚へんに春と書きます。旬は1年に2回あり4月から6月と、10月から12月頃とされています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
		あおなごまあえ		こまつな ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	
		とんじる	ふたにく とうふ にぼし みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
オレンジゼリー			ゼリーのもと			
12	火	にくみそそば	ふたにく とりにく みそ	にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	ごまあぶら さとう かたくりこ	大根はビタミンCをたくさん含んでいます。またデンプンや油を分解する力があるので消化を助けてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チョレギサラダ	やきのり	キャベツ きゅうり にんじん だいこん もやし レモン	ごまあぶら ドレッシング ごま	
		もずくスープ	もずく	にんじん えのきたけ コーン チンゲンサイ	ごまあぶら	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
13	水	マーボーとうふどん	とうふ ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ まーぼーとうふのもと	玉ねぎには、切ると目がしみて涙が出るものになる成分が入っています。でも、火を通すとその成分は甘くなるものに変わります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ブロッコリーのごますあえ		ブロッコリー コーン	ごま さとう	
		にらたまスープ	なると たまご	たまねぎ にら	かたくりこ ごまあぶら	
		くだもの		バナナ		
14	木	コッパン			パン	5月のじゃがいもは、新じゃがいもです。「新じゃが」は収穫後に貯蔵されることなく、すぐに出荷されるじゃがいものことです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりコロッケ	ふたにく スキムミルク	たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	
		イタリアンサラダ	かまぼこ	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	ドレッシング	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ	あぶら ルウ	
くだもの		オレンジ				
15	金	いりこなめし	あげちりめん	なめしのもと(あおな)	こめ むぎ	しらすは産地によって旬が異なります。大きく分けると、4~6月、8~10月です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのこうみゆき	いか	しょうが	さとう かたくりこ	
		きりぼしだいこんのもの	ちくわ にぼし	きりぼしだいこん にんじん いんげん	あぶら さとう	
		こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ		
あおりんこゼリー			ゼリーのもと			

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
18	月	むぎごはん			こめ むぎ	米には、うるち米ともち米があるように、麦にもうるち種ともち種があります。広く流通しているのは、うるち種の麦であっさりとした食感です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのうめしょうゆに	さば	しょうが ねぎ うめ	さとう	
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ にぼし わかめ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	くだもの		りんご			
19	火	しょうゆラーメン			ちゅうかめん あぶら	ラーメンを日本で初めて食べた人物は、「水戸黄門」だといわれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しょうろんぼう		しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし コーン たまねぎ	ラーメンスープのもと あぶら	
		あおなのオイスターいため	いか	チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	あぶら	
		あんにんどうふ	ぎゅうにゅう		あんにんどうふのもと	
20	水	ホイコーローどん			こめ むぎ	たけのこの栄養価は高くありませんが食物繊維が豊富です。タンパク質やビタミン、カリウムなどを含みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり にんじん もやし キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	
		キムチゲスープ	とうふ みそ かつおぶし	はくさいキムチ たまねぎ にんじん だいこん たら	ごまあぶら	
		はちみつレモンゼリー		レモン	ゼリーのもと はちみつ	
21	木	こどもパン			パン	アスパラガスは5月から6月頃に旬をむかえます。疲労回復効果が高く、免疫力も高めてくれる優秀な食材です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのしおからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
		アスパラソテー		アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ	あぶら	
		ミネストローネ	ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ トマト	じゃがいも さとう	
		くだもの		オレンジ		
22	金	カレーライス			こめ むぎ	栄養素は、お互いに助け合って作用しています。いろいろな栄養素をとるためにも、バランスの良い食事が大切です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		グリーンサラダ	ふたにく こなチーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	あぶら さとう オリーブオイル	
		いちごゼリーヨーグルト	ヨーグルト	ブロッコリー いんげん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ にんにく レモン	ゼリーのもと さとう	
25	月	むぎごはん			こめ むぎ	切り干し大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。大根よりも、カルシウムや食物繊維、鉄分が多く含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかにチリソース	いか	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	
		きりぼしだいこんのごまふうみ	いとかまぼこ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら	
		わかめスープ	わかめ なると	だいこん えのきたけ		
		ソーダゼリー			ゼリーのもと	
26	火	ミートソーススパゲティ			スパゲッティ あぶら	ミートソースは、日本の洋食の Pasta ソースの一種です。Pastaと混ぜるのではなく、Pastaの上に乗せるのが、日本スタイルです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はなやさいサラダ	ハム	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン	ドレッシング	
		やさいスープ		たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	
		ココアケーキ	ぎゅうにゅう		ココア ホットケーキミックス	
27	水	むぎごはん			こめ むぎ	かぶの旬は1年に2回、春と秋にあります。3月から5月頃に出回る春のかぶは、柔らかいのが特徴です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	さば	しょうが	かたくりこ あぶら	
		だいずのいそに	とりにく だいず ひじき さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう あぶら	
		かぶのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	かぶ にんじん えのきたけ こまつな		
		れいとうみかん		れいとうみかん		
28	木	はちみつパン			パン	花が咲く季節がはちみつのはちみつ旬ですが、4月から5月にかけて一番採蜜されます。時期によって咲く花が変わります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンとやさいのトマトに	とりにく さば こなチーズ だいず ふくまめ こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト	あぶら	
		カラフルやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり だいこん パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ドレッシング	
		フルーツポンチ	いとかまぼこ	パインかん みかんかん ナタデココ レモン	ゼリーのもと さとう	
29	金	ピビンバ			こめ むぎ	ピビンバはピビン(ご飯)+パッ(混ぜる)という2つのことを合わせて食べるご飯という意味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふたにく とりにく		にんにく にんじん もやし ほうれんそう	あぶら ごまあぶら さとう	
		きんしたまご				
		みそ			かたくりこ さとう	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
わんだんスープ	ふたにく なると	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	ワンタンのかわ			
クラッシュゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと			

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

5月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



笛吹市立芦川小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
1 金	たけのごはん	あぶらあげ、とりにく	たけのこ、しいたけ、にんじん、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	5月5日はこどもの日です。一足早いこどもの日給食です。子どもたちが元気に育ち、おおきくなったことをお祝いする日です。旬のたけのこ/カツオ/かしわもちを使用しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのてりやき	かつお	しょうが	さとう	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん、とうもろこし	さとう、ごま	
	かまぼこのすましじる	かまぼこ、とうふ、わかめ、かつおぶし	えのきたけ、しいたけ		
	かしわもち			かしわもち	
7 木	さんさいにこみうどん	とりにく、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さんさい、ねぎ、こまつな	うどん	山菜のほろ苦さは、春の訪れを知らせる自然の味わいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かきあげ	ちくわ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えだまめ	てんぷらこ、あぶら	
	わふうサラダ	かまぼこ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、とうもろこし	あぶら、さとう	
	くだもの		バナナ		
8 金	タコライス&タコス	ぶたにく、ぎゅうにく、チーズ	たまねぎ、にんにく、レタス、キャベツ、トマト	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、コーンフラワー、コーンスナツ	タコライスは、ご飯上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。タコスは薄いビザのような生地にひき肉、トマト、レタスなどの具材を挟んだメキシコ風アメリカ料理です。戦後タコスが、アメリカから沖縄に伝わり具材をご飯にのせたことからタコライスが生まれたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フッキーサラダ		きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、こんにやく	うめジャム、ごまあぶら、あぶら、ごま	
	やさいスープ	ミックスビーンズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん		
	くだもの		キウイフルーツ		
1 月	むぎごはん			こめ、むぎ	じゃがいもは、ナス科の野菜で地下でふくらんだ茎(いも)をたべています。原産は南アメリカで、日本には江戸時代に伝えられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげじゃがいものどぼろに	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	さとう	
	わかめとなめこのみぞしる	とうふ、わかめ、にぼし、みそ	なめこ、ねぎ、えのきたけ		
	ソーダこんにやくゼリー			こんにやくゼリーのもと	
1 2 火	ミルクパン			パン	タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬けて焼くインド料理です。本来は「タンドル」と呼ばれる土窯で焼かれます。ヨーグルトは、肉をやわらかくし、臭みをおさえる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	しょうが、にんにく、レモンかじゅう		
	マカロニサラダ	ツナ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん	マカロニ、マヨネーズ、さとう	
	コーンチャウダー	ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、ブロッコリー	じゃがいも、ルウ、あぶら	
くだもの		オレンジ			
1 3 水	むぎごはん			こめ、むぎ	アジは、日本の食卓でおなじみの青魚で、全国の海でよくとれます。旬は、初夏～夏で脂がのって特においしくなります。脳の働きを助けるDHAや、血液をサラサラにするEPAが多くあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじフライ		あぶら	
	あしがわこんにやくサラダ	かまぼこ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、こんにやく	マヨネーズ、さとう、ごま	
	とんじる	ぶたにく、とうふ、にぼし、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こんにやく	さといも、あぶら	
くだもの		グレープフルーツ			
1 4 木	しょうゆラーメン	ぶたにく、なると、わかめ	しょうが、にんにく、はくさい、もやし、ねぎ、とうもろこし	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	バナナは、一年中食べられる果物で手軽にエネルギー補給ができます。熟すほど甘くなり、消化も良くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えんぱんぎょうざ	ぶたにく	にんにく、しょうが、はくさい、ねぎ、にら	ごまあぶら、ぎょうざのかわ、こむぎこ、こめあぶら	
	くだもの		バナナ		
1 5 金	カレーライス	ぶたにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ルウ	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させて作る発酵食品です。乳酸菌のちからで、おなかを元気にする食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	あぶら、さとう	
	クラッシュゼリーヨーグルト	ヨーグルト		さとう、ゼリーのもと	
1 8 月	むぎごはん			こめ、むぎ	ヤンニョムチキンは、韓国料理です。揚げた鶏肉に甘辛いたれ(ヤンニョム)をからめた料理です。「ヤンニョム」とは、合わせ調味料のことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら、さとう	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ	はるさめ、ごまあぶら、さとう	
	ちゅうかコーンスープ	かまぼこ、たまご	とうもろこし、ほうれんそう	かたくりこ	
くだもの		グレープフルーツ			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
1 9 火	セサミトースト			パン、バター、グラニューとう、ごま	パイナップルは松かさのような形と、リンゴのように甘いことから「パイナップル」と名付けられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シーザーサラダ		きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん	ドレッシング	
	フラウンシチュー	ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、しめじ	じゃがいも、あぶら、ルウ	
	くだもの		パイナップル		
2 0 水	ひじきごはん	ひじき、あぶらあげ、とりにく	しいたけ、にんじん	こめ、むぎ、さとう	ひじきは、日本で昔から親しまれているかいそうです。芽ひじきと長ひじきがあり、芽ひじきは細くてやわらかくサラダや炊き込みむきです。長ひじきは、太くて歯ごたえがあり煮もの向きです。給食では芽ひじきを使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナととうふのナゲット	とうふ、ツナ、ひじき	ねぎ、えだまめ	オリーブオイル、かたくりこ、パンこ、あぶら	
	はくさいのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ、にぼし、みそ	たまねぎ、こまつな	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト	バナナ		
2 1 木	スパゲティ・ミートソース	ぶたにく、こなチーズ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、パセリ、トマト	スパゲッティ、あぶら	玉ねぎに含まれる硫化アリル（アリシン）は、血液サラサラ効果や疲労回復・食欲増進があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ	わかめ	ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、レタス、きゅうり	ドレッシング	
	オニオンスープ	ハム	たまねぎ、セロリ、えのきたけ、パセリ	あぶら	
	バナナマフィン	たまご、ぎゅうにゅう	バナナ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら	
2 2 金	むぎごはん			こめ、むぎ	さつま汁は鹿児島県発症の料理で、鶏肉+野菜+みそが基本です。具だくさんで栄養バランスが良いです。さつまいもを入れると甘みが出ておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのしょうがに	さば	しょうが、ねぎ	さとう	
	やさしいおなかチーズあえ	チーズ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、ブロッコリー		
	さつまじる	とりにく、とうふ、にぼし、みそ	ごぼう、こまつな、えのきたけ、ねぎ	さつまいも	
くだもの		オレンジ			
2 5 月	マーボー豆腐どん	とうふ、ぶたにく、とりにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	麻婆豆腐は、中国四川省が発祥です。名前の由来は、麻はホアジャオのしびれる辛さ、婆はこれを作っていたお婆さんといわれています。給食では辛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			
	やさしいナムル		きゅうり、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	ごまあぶら、さとう、ごま	
	わかめスープ	わかめ、なると	えのきたけ、みずな、ねぎ		
	くだもの		パイナップル		
2 6 火	こめこパン			パン	山梨の郷土料理のほうとうを、今日はグラタンにしてみました。ほうとうのモチモチ麺とグラタンのコクが合っておりおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほうとうグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、みそ、チーズ	かぼちゃ、しめじ、ねぎ	ほうとう、あぶら、こめこ	
	はなやさいのサラダ	ハム	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	野菜いっぱい'レタス' 4列7	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト、パセリ	じゃがいも、バター、マカロニ	
	くだもの		オレンジ		
2 7 水	むぎごはん			こめ、むぎ	日本では1年中食べられる定番野菜のキャベツですが、春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほっけのしおやき	ほっけ			
	ひじきとじゃがいものにももの	ひじき、ちくわ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、いんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、にぼし、みそ	キャベツ、しめじ、ねぎ		
	ピーチゼリー			ゼリーのもと	
2 8 木	にくみぞそば	ぶたにく、みそ	にんにく、たまねぎ、しいたけ、たけのこ	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	スーラータンは中国料理のスープです。酸（スー）はすっぱい、辣（ラー）は辛いが合わさった酸味と辛みが特徴のスープです。日本では「スーラータン」「サンラータン」の両方の呼び方があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チョレギサラダ	のり	レタス、キャベツ、きゅうり、みずな、だいこん、もやし、レモンかじゅう	ごまあぶら、ごま、ドレッシング	
	スーラータン	ぶたにく、たまご、とうふ	にんじん、しいたけ、ねぎ	ラーゆ、かたくりこ	
	フルーツポンチ		パイナップルかん、みかんかん	さとう、ゼリーのもと	
2 9 金	わかめごはん	わかめ		こめ、むぎ	たくあんは、大根を干してぬかですつけた、むかしからある漬物です。干してつけることで味がよくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	とりにく、ぶたにく、たまご、おから、みそ	たまねぎ、ねぎ、しょうが	パンこ、さとう、ごま	
	たくあんあえ	しおこんぶ	たくあん、きゅうり、キャベツ、もやし	ごまあぶら、さとう、ごま	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ、にぼし、みそ	たまねぎ、こまつな	じゃがいも	
あおりんごゼリー			ゼリーのもと		

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。