



5月の給食献立予定表



東海村立村松小学校

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1	金	五目だけのごはん	米70、鶏むね肉15、油揚げ5、たけのこ25、にんじん7、干しいたけ0.5、枝豆5、サラダ油1、砂糖2 しょうゆ6、みりん1.5、酒1.5、塩少々	619	22.9	2.0
		牛乳	牛乳206			
		ししゃもフライ	ししゃもフライ25、大豆油2.5			
		からし和え	キャベツ20、小松菜15、緑豆もやし15、にんじん5、しょうゆ2.5、からし少々			
		柏餅	かしわもち30			
7	木	コッパン	コッパン50	621	28.5	2.0
		牛乳	牛乳206			
		スラッピージョー	豚ひき肉30、大豆20、玉ねぎ30、にんじん10、青ピーマン10、サラダ油1、赤ワイン1、トマトピューレー10 トマトケチャップ5、ウスターソース2、砂糖1、こしょう少々			
		粉ふきいも	じゃがいも70、塩少々、こしょう少々			
		野菜スープ	ウインナー10、キャベツ25、大根20、小松菜20、にんじん10、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ7.5			
8	金	ご飯	ご飯90	632	22.1	2.2
		牛乳	牛乳206			
		チキンカレー	鶏むね肉30、じゃがいも50、玉ねぎ25、にんじん15、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1 カレーウ11、トマトピューレー2、中濃ソース1			
		海藻サラダ	海藻0.8、キャベツ30、きゅうり10、にんじん7、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、ごま油1.2、塩少々			
11	月	米粉パン	米粉パン50	576	29.8	2.0
		牛乳	牛乳206			
		豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉30、じゃがいも50、玉ねぎ40、にんじん15、サラダ油1、米粉2、豆乳30、白いんげんピューレ20 チキンがらスープ6、塩0.6、こしょう少々			
		コーンサラダ	ホールコーン8、キャベツ35、小松菜10、にんじん5、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々			
12	火	ご飯	ご飯90	596	25.1	1.8
		牛乳	牛乳206			
		厚焼き卵	厚焼き卵50			
		昆布あえ	緑豆もやし20、小松菜20、にんじん10、塩昆布1、ごま油0.5			
		豚肉と野菜のみそ汁	豚肉20、キャベツ35、玉ねぎ20、にんじん10、えのきだけ10、みそ6、だしパック3.5			
13	水	五目うどん	うどん80、鶏むね肉20、油揚げ5、大根30、ごぼう10、にんじん10、長ねぎ10、干しいたけ1、 サラダ油1、しょうゆ7、塩少々、みりん1、だしパック3.5	527	21.4	2.0
		牛乳	牛乳206			
		じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも30、ブロッコリー20、ホールコーン10、サラダ油1、酢1.6、塩少々、こしょう少々			
14	木	ご飯	ご飯90	635	22.8	1.7
		牛乳	牛乳206			
		アジフライ	アジフライ40、大豆油4			
		ひじきの炒め煮	ひじき2.5、凍り豆腐2、こんにゃく10、キャベツ10、にんじん5、サラダ油0.8、しょうゆ2.5、砂糖1.5 みりん1.5			
		もやしのみそ汁	油揚げ5、緑豆もやし30、玉ねぎ30、大根10、にんじん10、みそ6、だしパック3.5			
15	金	ご飯	ご飯90	651	24.8	1.7
		牛乳	牛乳206			
		マーボー豆腐	豆腐100、豚ひき肉20、玉ねぎ25、にんじん15、長ねぎ15、にら5、しょうが少々、にんにく少々 干しいたけ1、サラダ油1、砂糖1.5、しょうゆ4.5、トウバンジャン少々、みそ3、でん粉1.2			
		パンサンスー	鶏ささみ8、キャベツ20、緑豆もやし15、小松菜15、にんじん5、ごま油1.2、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5 からし少々			
18	月	ミルクパン	ミルクパン50	637	27.1	2.3
		牛乳	牛乳206			
		豆とウインナーのチリトマト煮	ウインナー25、大豆20、じゃがいも55、玉ねぎ40、にんじん15、枝豆5、サラダ油1 トマトケチャップ1.2.5、トマトピューレー10、ウスターソース1.2、砂糖少々、白ワイン0.6 チキンがらスープ4、塩少々、こしょう少々、チリパウダー少々			
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、たまねぎ2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1			
19	火	ご飯	ご飯90	639	22.4	1.5
		牛乳	牛乳206			
		肉じゃが	豚肉25、じゃがいも80、玉ねぎ50、にんじん15、枝豆5、しらたき20、しょうが0.8、サラダ油1.5 しょうゆ6、砂糖2.5、みりん1.2			
		ごま和え	小松菜20、緑豆もやし30、にんじん5、ごま3、砂糖1.5、しょうゆ2.5			
20	水	ご飯	ご飯90	641	24.6	1.2
		牛乳	牛乳206			
		もうかの甘酢あん	もうか40、じゃがいも30、大豆油5、玉ねぎ40、にんじん15、青ピーマン6、干しいたけ1、サラダ油1 砂糖2.5、しょうゆ4、トマトケチャップ3、酢1.5、水10、でん粉1			
		おひたし	キャベツ30、緑豆もやし15、小松菜10、にんじん5、しょうゆ2.5			
21	木	きなこ揚げパン	コッパン50、きな粉5、砂糖5、大豆油5	577	23.9	2.2
		牛乳	牛乳206			
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2 みりん0.5			
		ワンタンスープ	ワンタン10、豚肉15、豆腐15、緑豆もやし10、にんじん10、長ねぎ10、干しいたけ0.8 チキンがらスープ7.5、しょうゆ1.5、塩0.5、こしょう少々、ごま油0.5			
22	金	ご飯	ご飯90	640	26.1	2.1
		牛乳	牛乳206			
		ブルコギ	豚肉40、キャベツ30、玉ねぎ30、にんじん10、にら3、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1.2 砂糖2.5、しょうゆ4、みそ2.5、酒1.5、コチュジャン0.5、でん粉0.7			
		トックスープ	ベーコン10、トック20、緑豆もやし20、小松菜15、長ねぎ15、にんじん10、きくらげ0.5、サラダ油0.8 しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ7.5			

毎月20日は「いばらきおいしおDay」



日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
26	火	ご飯	ご飯90	598	23.4	1.4
		牛乳	牛乳206			
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉25, 生揚げ30, 大根50, 玉ねぎ50, にんじん15, こんにゃく20, 枝豆3, しょうが1, サラダ油1 砂糖2, しょうゆ5			
		香りあえ	緑豆もやし30, 小松菜25, にんじん5, しょうゆ2.5, ごま油少々			
27	水	ご飯	ご飯90	618	23.9	2.0
		牛乳	牛乳206			
		さばの塩焼き	さば40			
		しょうがあえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん6, しょうが1, しょうゆ2.5			
28	木	納豆	納豆30	677	25.4	2.0
		しゃがいのそぼろ煮	豚ひき肉15, 大豆5, しゃがいも70, 玉ねぎ40, にんじん15, 枝豆5, サラダ油1, 砂糖3, しょうゆ6 みりん1, てん粉1			
		豆腐漬け	豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ6 だしパック3.5			
		大根4.5, 小松菜10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1				
29	金	納豆	納豆30	579	24.4	2.2
		鶏肉の照り焼き	鶏肉40, しょうゆ2, 酒2, みりん2, 砂糖1			
		小松菜サラダ	小松菜25, 緑豆もやし25, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々			
		あおさのみそ汁	豆腐20, 大根20, 長ねぎ15, えのきたけ10, あおさ5, みそ6, だしパック3			

※ 5月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・玉ねぎです。(天候により変更になる場合があります)
 ※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



5月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	613Kcal	24.5g	エネルギーの24%	355mg	3.9mg	250μg	0.62mg	0.55mg	34mg	1.9g	4.7g

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、栗やもちを巻んで蒸したのゆでたりのしたもの。笹葉から伝わった食べ方で、形によって栗やもちや餅の入りかきまぜます。

かしわもち

あんこ入りのもちを笹の葉でくるんだもの。笹の葉は、新芽が出るまで苦い葉が残らないことから、「酸欠が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

たけのこ

笹葉が早く、まっすぐに育つ習性にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、竹のたけのこを使った料理も食べられています。