


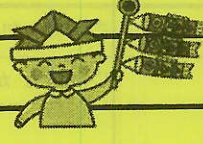



# 家庭数

令和8年 5月分 よていこんだてひょう パート1

戸田市立笹目東小学校

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
<p>《こどもの日・八十八夜こんだて》もうすぐこどもの日です。まだ立春から数えて88日目の5/2を「八十八夜」といい茶摘みをし、新茶が作られる時期です。そこで、こどもの日のかしわもちとお茶の葉を使ったお茶フライが登場します。</p>								
1 金	しゅしよく	たけのこごはん	こめ あぶら さとう	とりく あぶらあげ	たけのこ にんじん	かつお昆布だし しょうゆ 塩 酒 みりん	 577 23.2	
	しゅさい	しろみざかなのおちゃフライ	パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ でんぷん	ほき	せんちゃ	かつお昆布だし 塩 こしょう 酒 みりん		
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	とうもろこし もやし かいそうめん	しょうゆ 酢		
	しるもの	おすいもの		とりく かまぼこ とうふ	にんじん えのき ねぎ	かつお昆布だし しょうゆ 塩 酒		
	デザート	かしわもち 	じょうしんこ さとう みずあめ こめあぶら	あずき		塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 月	 みどりの日							
5 火	こどもの日 							
6 水	ふりかえきゆうじつ 振替休日							
7 木	しゅしよく &しゅさい	ハヤシライス ★	こめ げんまい ハヤシルウ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリ パセリ トマト	とりがらだし ワイン ベリーフ ケチャップ 塩 こしょう	594 20.6	
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
	デザート	フルーツポンチ	さとう		りんご パイン ぶどうかじゅう	塩 ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《2ねんせい グリーンピースのさやむきたいけん》 グリーンピースは今が旬です。むきたては歯ごたえがあり、臭みもなく食べられるので、むきたてを使います。</p>								
8 金	しゅしよく	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース	塩 酒 昆布だし	 575 30.3	
	しゅさい	ささみレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ささみ	レモンかじゅう	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	とりく とうふ みそ	ごぼう たまねぎ たけのこ だいこん こまつな にんにく しょうが	とりがらだし 豆板醤 酒 みりん しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 月	しゅしよく	ごはん	こめ				594 27.4	
	しゅさい	わふうミートローフ	さとう	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぎ おから	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん		
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酢 塩		
	しるもの	ごじる	じゃがいも ごまあぶら	とりく あぶらあげ だいたす みそ	しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 火	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	キムチ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 塩 しょうゆ	553 18.2	
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら さとう	のり かつおぶし		ソース		
	しるもの	にくだんごのちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら	とりく	にんじん えのき たまねぎ えのき チンゲンサイ しょうが	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 水	しゅしよく	スパゲティーナポリタン	スパゲティ オリーブオイル さとう 乳不使用マーガリン	ソーセージ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン	655 21.4	
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		キャベツ アスパラ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうゆ 辛子粉 酢		
	デザート	ベジドーナッツ	こめこホットケーキミックス さとう しらたまこ あぶら	とうふ	かぼちゃ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《おはなし給食》 今回は『やきざかなののろい』で登場する「焼き魚」です。おすしは好きだけど、焼き魚はきらい。きらわれたくない焼き魚はどこまでもついてくる…。こわそうな題名ですが、楽しく読める本です。給食では「ほっけ」の焼き魚になっています。</p>								
14 木	しゅしよく	ごはん	こめ				552 22.5	
	しゅさい	ほっけのしおやき		ほっけ		塩		
	ふくさい	やさしいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう れんこん	塩		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき こまつな	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 金	しゅしよく &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら はるさめ あぶら かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん しいたけ にら ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩	581 24.3	
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	塩 しょうゆ		
	しるもの	トックスープ	トック かたくりこ ごまあぶら ごま	とりく わかめ	にんじん たまねぎ えのき しょうが	とりがらだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

## 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

あさ ひる ゆう 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。

ひ よ う び	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
18 月	しゅしゅく &しゅさい	げんきピピンバ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいずミート みそ	もやし にんじん こまつな しいたけ きりしほだいこん にんにく しょうが	しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 酢 唐辛子	591	24.1
	しるもの	ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら かたくり	とりく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒		
	デザート	いもとまめのかりんとう	さつまいも かたくり あぶら さとう ごま	だいず とうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 火	しゅしゅく	ごはん／のりのつくだに	こめ さとう	のり		みりん しょうゆ 塩	587	23.8
	しゅさい	バサのたつたあげ	かたくり あぶら	バサ	しょうが	しょうゆ 酒		
	ふくさい	にんじんのきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん こんにやく いんげん	塩 しょうゆ みりん 酒		
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし		
食育 の日	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 水	しゅしゅく &しゅさい	とりくのしおだれどん	こめ げんまい あぶら	とりく	ねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ にんにく しょうが	塩こうじ みりん こしょう しょうゆ	560	25.7
	しるもの	じゃがボールスープ	じゃがいも かたくり	とりく	たまねぎ にんじん キャベツ	とりがらだし 塩 こしょう ワイン		
	デザート	れいとうみかん			みかん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 木	しゅしゅく	さとうあげパン	ツイストパン あぶら さとう				591	16.8
	しゅさい	マカロニのトマトこみ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう トマト パセリ セロリー にんにく	とりがらだし ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ		
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ はちみつ		キャベツ にんじん とうもろこし	りんご酢 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<b>《ささっこのカレーの日》</b> <small>うんどうかい</small> <b>運動会おうえん</b> <small>こんだて</small> <b>献立</b> ▶ <b>チキンカツカレー</b> を食べて、 <b>力</b> いっばいがんばりましょう！								
22 金	しゅしゅく &しゅさい	チキンカツカレー ★	こめ げんまい あぶら じゃがいも さとう はちみつ こめこ パン 乳不使用マーガリン でんぶ こむぎこ	とりく だいずミート	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	とりがらだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉 ケチャップ	640	23.7
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ のり	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ		
	デザート	みかんゼリー	さとう		オレンジジュース にんじん アガー かんてん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25 月	<small>うんどうかい</small> <b>ふりかえきゆうぎ</b> <small>うんどうかい</small> <b>運動会の振替休業日</b>							
26 火	しゅしゅく &しるもの	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく だいずミート みそ	もやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	とりがらだし お昆布だし 酒 豆板醤 こしょう みりん しょうゆ	584	23.9
	しゅさい	やさいパオズ	コーンスターチ こむぎこ さとう	ぶたにく こんぶ だいずこ	キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが	塩		
	ふくさい	キムチあえ	ごまあぶら		はくさい こまつな きりしほだいこん	キムチの素 しょうゆ 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 水	しゅしゅく &しゅさい	ガバオライス	こめ げんまい あぶら さとう	とりく だいずミート	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ バジル にんにく	ワイン みりん 塩 こしょう しょうゆ 唐辛子 オイスターソース	556	24.1
	ふくさい	パプリカポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ さとう		にんじん キャベツ もやし	塩 酢 辛子粉		
	しるもの	とうみようスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ えのき とうみよう ほうれんそう	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 木	しゅしゅく	ごはん	こめ				614	27.4
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	かたくり あぶら	さば	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉		
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	とりく あぶらあげ	おから にんじん こまつな	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん もやし ほうれんそう	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
29 金	しゅしゅく &しゅさい	ぶたどん	こめ げんまい あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ しいたけ したらき しょうが にんにく	かつおだし ワイン しょうゆ 酒 みりん 塩	597	26.2
	ふくさい	いそあえ	さとう	ツナ のり	こまつな もやし にんじん	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



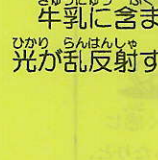
・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で 知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。 ・★マークの料理には、かたぬきニンジン(ラッキーにんじん)が入っています。 当たった人にはいいことがあるかも…！ ・( )に食品名があるものは、加工食品を意味します。	今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	文科省基準	588	23.7	21.2	78.8	2.3
		650	21~33	14~22	80~110	2.0

### 牛乳 飲んでいますか？

牛乳は、昔も今も学校給食になくならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心向ける機会になればと思います。6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」と定めています。

#### 牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。



#### 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

