

5月よていこんだてひょう

【家庭数配付】
令和5年4月28日
柏市立名戸ヶ谷小学校

日／曜日	ぎゆうにゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん 相当量 g
			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					
			からだをつくる		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					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかがつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など				
1月	○	こんぶのたきこみごはん	ぶたにく	牛乳／ んぶ	にんじん さやいんげん ほししい たけ	こめ むぎ	ごま あぶら	609	31.0	23.6	3.06	
		さわらのゆずみそかけ	みそ さわら		ゆずかじゅう	でんぶん さとう						
		ひじきと大豆の煮物 だいず にもの	だいず あぶらあげ かつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん たけのこ	しらたき さとう	あぶら					
		うずらたまごのすまし汁【卵】 じる (たまご)	うずらたま ご とうふ		こまつな だいこん えのきたけ	こんにゃく						
2火	○	ぶたおろし丼【ごはん】 どん		牛乳／		こめ むぎ		582	21.8	14.4	1.94	
		【ぶたおろし丼の具】 どん ぐ	ぶたにく		こまつな にんじん だいこん た けのこ たまねぎ しめじ	しらたき	あぶら					「子どもの日こんだ て」です。かしわもち が給食に出します。
		さつまいも汁 じる	とうふ		にんじん ながねぎ はくさい	さつまいも						
		かしわもち	あずき			さとう こ めこ みず あめ						
8月	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		563	23.3	13.7	1.81	
		いかのかりん揚げ あ	いか		しょうが	でんぶん さとう	あげ油					人気メニューの「いか のかりんあげ」です。 いかはかみごたえが ある食品です。よくか んで食べましょう。
		からし和え あ			こまつな キャベツ もやし	さとう						
		いなか汁 じる	とうふ あぶらあげ		にんじん だいこん ながねぎ なめ こ	じゃがいも こんにゃく						
9火	○	冷凍みかん れいとう			みかん			596	23.1	17.4	2.51	
		ピースごはん		牛乳／	グリーンピース	こめ						3年生がさやむき体 験をしたグリーンピ ースをグリーンピ ースごはんにし ます。 グリーンピースは今 が旬の野菜です。
		じゃがいものそばろ煮 に	とりにく		にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも でんぶん さ とう	あぶら					
		えのきと豆腐のみそ汁 とうふ しる	とうふ みそ あぶらあげ		こまつな えのきたけ							
10水	○	ヨーグルト【りんご】		ヨーグルト(リ んご由来のペ クチン)				581	23.0	16.3	1.56	
		アーモンド					アーモンド					
		ごはん		牛乳／		こめ むぎ						1年生がさやむき体 験をしたそらまめを、 ゆでて給食に出しま す。 そらまめも、旬のやさ いです。まめや、さや はどのようなかおり や、さわりごちで しょうか。
		肉豆腐 にくとうふ	とうふ かつ おぶし ぶた にく		にんじん たまねぎ はくさい	か しらた き さとう	あぶら					
11木	○	じゃがいもの中華和え ちゅうかあ			きゅうり もやし	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	633	30.2	17.5	2.28	
		ゆで空豆 そらまめ			そらまめ							
		ミニみかんゼリー			みかんかじゅう	さとう						
		ごはん		牛乳／		こめ むぎ						
11木	○	とり肉のパリパリ焼き にく や	とりにく		しょうが にんにく	パンこ コーンフ レーク	卵不使用マ ヨネーズ	パリパリ焼きは、パン 粉とコーンフレークを 衣にして焼いた料理 です。				
		ツナコーンポテト	ツナ		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら					
		キャベツのスープ	レンズまめ ソーセージ		にんじん キャベツ セロリー た まねぎ							

日／曜日	ぎゆうにゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん g
			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					
			からだをつくる		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					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめなど	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかがつ こめ・むぎ・いも・さとうなど	ししつ あぶら・ナッツなど				
12金	○	ブランコツペパン		牛乳／			ぶらんコツペパン		611	27.0	24.0	2.29
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	チーズ	トマトかん にんじん パセリ トマトピューレ たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	生クリーム あぶら	しめじのサラダは、しめじをしょうゆやみりんにて、味をつけたものを野菜のサラダにまぜます。				
		しめじのサラダ			にんじん キャベツ きゅうり もやし しめじ	さとう	あぶら					
		みしょうかん 美生柑			みしょうかん							
		アーモンド					アーモンド					
15月	○	プルコギチャーハン	ぶたにく	牛乳／	にんじん ビーマン しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	643	24.6	22.1	2.65	
		ししゃものゴマ焼 ^や き【魚 ^(ぎょ) 卵 ^{らん} 】		からふとし しゃも【魚卵】		こむぎこ	ごま	プルコギチャーハンは、あまからい味の具たくさんチャーハンです。				
		ちゅうか 中華コーンスープ【卵】	たまご		チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし コーンかん	でんぶん	ごまあぶら					
		フルーツあえ			りんごかん みかんかん パインかん ももかん							
16火	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		615	26.7	20.4	2.08	
		さば ^に 鯖のみそ煮	みそ さば		しょうが ながねぎ	さとう		すまし汁に使っている「小かぶ」は柏市の特産品です。小かぶの生産量は柏市が日本一です。				
		こな ^{いも} 粉ふき芋		あおのり		じゃがいも						
		かぶのすまし汁 ^{じる}	ベーコン		かぶ(は) かぶ はくさい							
		アーモンド					アーモンド					
17水	○	キャベツとツナのペペロンチーノ	ツナ ベーコン	牛乳／	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しめじ	スパゲティ	オリーブあぶら	611	24.6	19.3	2.54	
		せんぎ ^{やさい} 千切り野菜スープ	ぶたにく		にんじん だいこん たまねぎ	じゃがいも		ケーキは、パイナップルの缶づめをたくさん入れた、給食室手作りのケーキです。				
		パイナップルのケーキ	どうにゅう		パインかん	こむぎこ さとう	あぶら					
		こざかな 小魚		にぼし								
18木	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		598	27.6	16.7	2.17	
		しろみざかな ^こ 白身魚のカレーパン粉 ^や 焼き	メルルーサ	チーズ	にんにく	パンこ	卵不使用マヨネーズ	サラダは、はちみつとマスタードをまぜたドレッシングを使います。				
		はちみつドレッシングサラダ【りんご】	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	はちみつ	オリーブあぶら					
		コーンクリームスープ	どうにゅう とりにく		にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし コーンかん ぶなしめじ	こめこ	あぶら					
		みしょうかん 美生柑			みしょうかん							
19金	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ						
		とうふ ^{にく} 豆腐とぶた肉のみそ炒 ^{いた} め	とうふ みそ ぶたにく		チンゲンサイ にら にんじん キャベツ しょうが たけのこ にんにく ながねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	ごまあぶら	571	25.4	17.4	2.16	
		さわにわん	ぶたにく		にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし えのきたけ							
		あまなつ 甘夏			あまなつみかん							

日／曜日	ぎゆうにゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん とすりょう g
			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					
			からだをつくる		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					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	ビタミン やさしい・くだもの・きのこ		たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など				
22月	○	ツナピラフ	ツナ あさり	牛乳／	にんじん トマトピューレ さやいんげん ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく まっしゅるーむ		こめ むぎ	バター あぶら	590	22.1	20.0	2.16
		もやしと ^{えだまめ} 枝豆のサラダ			にんじん あかピーマン きゅうり もやし えだまめ			あぶら	かぼちゃのシチューは、とろみをつけるのに、ルウではなくて、米粉を使います。			
		かぼちゃのシチュー	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ		こめこ じゃがいも	あぶら				
		美生柑 ^{みしょうかん}			みしょうかん							
23火	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		610	28.3	21.0	2.07
		さば ^{からや} 鯖のピリ辛焼き	さば		しょうが にんにく ながねぎ ながねぎ		さとう	ごまあぶら	切干大根は、にものだけではなく、サラダにいれるとシャキシャキとしたはごたえで、おいしく食べられます。			
		きりぼしだいこん切干大根のサラダ			にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん		さとう	ごま ごまあぶら あぶら				
		かきたま汁【卵】 ^{じる (たまご)}	たまご と うふ とりにく		チンゲンサイ にんじん ほししいたけ		じゃがいも でんぷん					
24水	○	にく ^{にく} 肉みそそば	だいず み そ ぶたにく	牛乳／	ピーマン しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ ほししいたけ		ちゅうかめ ん でんぱん さとう	ごまあぶら あぶら	591	24.6	20.5	2.13
		ワンタンスープ	とりにく		にんじん しょうが にんにく ながねぎ はくさい もやし		ワンタンのかわ		あべかわいもは、さつまいもを油で揚げ、きなこすりごま、さとうをまぜたものをまがします。			
		あべかわいも	きなこ				さつまいも さとう	ごま あげ油				
		アーモンド						アーモンド				
25木	○	ちゅうかどん ^{ちゅうかどん} 中華丼（ごはん）		牛乳／			こめ むぎ		591	23.2	17.4	2.15
		(中華丼の具)【卵・えび】 ^{ぐ たまご}	うずらたまご いか えび ぶたにく		チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ はくさい きくらげ		でんぷん	ごまあぶら あぶら	小玉すいかも旬をむかえる季節になります。給食では			
		はるさめ春雨サラダ		わかめ	にんじん きゅうり もやし		はるさめ さとう	ごまあぶら				
		こだま小玉すいか			すいか							
		いり大豆 ^{だいず}	だいず									
26金	○	カツカレーライス（ごはん）		牛乳／			こめ むぎ		701	23.6	25.1	1.71
		(カレールウ【りんご】)	ぶたにく		りんごピューレ にんじん トマト しょうが たまねぎ にんにく		こむぎこ じゃがいも	クリーム バター あぶら	運動会前日です。ね。自分自身にも「勝つ」という気持ちをこめて、カツカレーライスのこんだてです。			
		(カツ)	とりにく				こむぎこ パン粉	あけ油				
		コールスロー			にんじん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう			あぶら				
		れいとう冷凍みかん			みかん							
30火	○	セルフミートサンド	だいず ぶたにく	牛乳／	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく		コッペパン でんぷん	あぶら	594	24.9	22.5	2.24
		コーンとわかめのサラダ		わかめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		さとう	あぶら	パンにミートソースをはさむ、セルフミートサンドです。			
		ポトフ	ぶたにく		かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ たまねぎ		じゃがいも					
		こだま小玉すいか			すいか							
		アーモンド						アーモンド				

日／曜日	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	しょうりょう g					
			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										
			からだをつくる		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										
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめなど	むきしつ 牛にゅう・海そう・ごさかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかがつ こめ・むぎ・いも・さとうなど	しじつ あぶら・ナッツなど									
31水	○	タコライス（ごはん）		牛乳／			こめ むぎ		718	25.7	16.4	2.38					
		（タコライスの具）	だいず ぶたにく	チーズ	トマトかん キヤベツ しょうが たまねぎ にんにく レモンかじゅう		さとう	あぶら	「おはなし給食」です。ばばあちゃんの「よもぎだんご」をしょうかいします。								
		はくさい はるさめ 白菜と春雨のスープ	ぶたにく		にんじん しょうが ながねぎ はくさい たけのこ		はるさめ	ごまあぶら									
		よもぎだんご	あずき		よもぎ		こめこ もちこ さとう										
※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、混入する可能性があります。												今月の平均(中学年)		611	25.3	19.3	2.21
※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。												文部科学省基準値(中学年)		650	21.1～32.5	14.4～21.6	2.00未満
※ 主な食材の赤の食品の「牛乳/」は飲用牛乳です。																	
※ 今後、休校などの対応が生じ、発注した食材の取り消しが不可能な場合は、給食費から支払可能性があります。																	

- ※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、混入する可能性があります。
- ※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。
- ※ 主な食材の赤の食品の「牛乳／」は飲用牛乳です。
- ※ 今後、休校などの対応が生じ、発注した食材の取り消しが不可能な場合は、給食費から支払う可能性があります。

「じゅんぴやあとかたづけをじょうずにしよう」 「すききらいなく食べよう」

5月も、4月に続いて同じ目標です。

給食の時間は、準備・片づけを含めて45分です。そのため、給食の準備や配膳が早くできると、食べる時間を多くとることができます。御家庭でも、ぜひ、盛り付けや配膳、片付けなどのお手伝いをさせてみてください。

大きくなると食べられるようになる？！

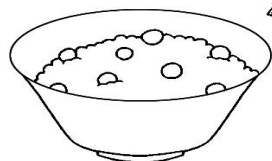
小さい頃は苦手なものでも、成長して食べられるようになることがあります。小さいころは特に、初めて食べるものや、「苦み」や「酸味（酸っぱさ）」があるもの（苦み、酸味）が多いです。これは、体に悪いものに「苦み」が、くさったものに「酸味」が多いため、本能で苦手な味とされているからです。



しかし、苦みや酸味のあるものでも、食べられるものは多くあり。何度も食べるうちに、体に悪いものではないことがわかり、食べられるようになることもあります。

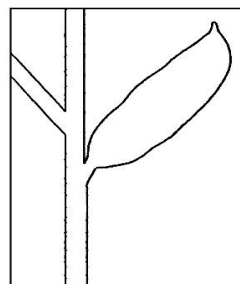
学校では、栄養の面からだけでなく、食経験を広げるためにも、苦手な食べ物も、一口からでもチャレンジするよう声かけをしています。

旬を味わう給食紹介 グリーンピースごはん



今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。

教えて 名前の由来



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。