

令和7年05月



## よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群 カルボ ー	たんぱく しつ	しつつ	しょくせん そとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	豚おろし丼	ぎゅうにゅう／豚肉	小松菜 人參 大根 たけのこ 玉葱 ほんしめじ	米 麦 しらたき でん粉 ごま サラダ油	595	24.8	15.7	1.98
		キャベツのみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	キャベツ 長葱					
		かしわもち	(小豆 寒天)		(上新粉 砂糖 水あめ)				
2 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	565	27.3	19.7	1.86
		肉豆腐	豆腐 かつお節 豚肉	チンゲン菜 人參 生姜 玉葱 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		大根のみぞ汁	油揚げ みそ	小松菜 大根 長葱					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
7 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	557	21.6	18.1	1.52
		圓鍋肉	みそ 豚肉	人参 ピーマン キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 十 し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		とうふの四川スープ	豆腐 鶏肉	チンゲン菜 人參 長葱	でん粉 春雨				
		河内晩柑 (柑橘類)		河内晩柑					
		炒りアーモンド			アーモンド				
8 (木)	○	たけのこごはん	ぎゅうにゅう／油揚げ 鶏肉	人参 たけのこ	米 麦	581	26.4	19.2	2.88
		いなだの照り焼き	いなだ		でん粉 水あめ きび砂糖				
		たくあん和え		小松菜 人參 たくあん漬け もやし	ごま				
		じゃがいものみぞ汁	みそ 豆腐 わかめ	玉葱	じやが芋				
9 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン	551	24.9	19.4	2.47
		チリコンカン	大豆 豚肉	人参 玉葱 にんにく グリンピース	米粉 サラダ油				
		グリーンサラダ		人参 ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油				
		甘夏みかん (柑橘類)		甘夏みかん					
12 (月)	○	グリンピースごはん	ぎゅうにゅう	グリンピース	米 麦	532	23.0	14.9	2.22
		豚肉と大根の煮物	みそ 豚肉	人参 さやいんげん 生姜 大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 鶏	人参 長葱 干し椎茸	でん粉				
		美生柑 (柑橘類)		美生柑					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
13 (火)	○	ピザトースト	ぎゅうにゅう／ツナ チーズ	ピーマン 玉葱 マッシュルーム	食パン サラダ油	646	29.1	22.5	2.62
		レンズ豆のカレースープ	レンズ豆 豚肉	人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく	きび砂糖 サラダ油				
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト					
14 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	609	30.0	21.9	2.24
		鶏のソース煮	鶏	生姜	きび砂糖				
		辛子あえ		小松菜 人參 もやし					
		真汁	大豆 豆腐 みそ	人参 キャベツ 長葱 えのき茸					
		炒りアーモンド			アーモンド				
15 (木)	○	カレー南蛮うどん	ぎゅうにゅう／油揚げ 豚肉	小松菜 人參 玉葱 長葱 干し椎茸	うどん でん粉	597	23.9	18.8	2.16
		炒りとり	鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく ざらめ糖 サラダ油				
		抹茶の和風ケーキ	牛乳		白玉餅 ミックス粉 きび砂糖 バター 甘納豆				
16 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	560	23.5	14.5	1.58
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 長葱					
		そらまめ		そらまめ					
19 (月)	○	ごま塩ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦 ごま	600	26.8	19.2	2.59
		鶏のヤンニョム焼き	鶏	生姜 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま ごま油				
		茎わかめのきんぴら	くきわかめ 豚肉	人参 ごぼう	こんにゃく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		トックと野菜のスープ	鶏肉	チンゲン菜 たけのこ 玉葱 干し椎茸	トック きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
20 (火)	○	ベンヌのホワイトソース煮	ぎゅうにゅう／いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	小松菜 玉葱 にんにく	米粉 マカロニ 生クリーム サラダ油	570	24.7	23.2	2.26
		ボテトサラダ		人参 きゅうり コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		チンゲンサイとベーコンのスープ	ベーコン	チンゲン菜 人參 セロリー 玉葱					
		炒りアーモンド			アーモンド				

令和7年05月



## よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく しつ	しつつ	しょくせん そとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
21 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	603	23.5	23.0	1.91
		じゃが芋と豚肉の煮物	豚肉	にんにく 長葱	じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油				
		野菜の中華和え		キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖 ごま ごま油				
		みそワンタンスープ	みそ うずら卵	チンゲン菜 人參 生姜 にんにく 長葱	ワンタンの皮				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
22 (木)	○	キャロットライス	ぎゅうにゅう	人參	米 麦	577	26.6	16.2	2.14
		シイラのトマトソースかけ	しいら チーズ	トマト缶 ピーマン 玉葱	でん粉 きび砂糖 バター サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人參 キャベツ きゅうり	サラダ油				
		豆乳コーンスープ	豆乳 みそ	小松菜 人參 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		青のり大豆	大豆 青のり		きび砂糖				
23 (金)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう／脱脂粉乳		コッペパン きび砂糖 サラダ油	568	24.4	20.1	1.94
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人參 かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		コールスローサラダ		人參 キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖 サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
		さなご大豆							
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	588	29.2	17.2	1.97
		あじの香味丼	豚肉	生姜 長葱	ごま				
		じゃが芋の甘辛煮	豚肉	人參 グリンピース	じゃが芋 こんにゃく ざらめ糖 ごま ごま油				
		小松菜と厚揚げのみぞ汁	厚揚げ みそ	小松菜 長葱					
		さなご大豆	大豆 きな粉		砂糖				
27 (火)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／油揚げ ひじき	人參 グリンピース ごぼう	米 麦 きび砂糖 サラダ油	555	24.9	18.6	2.22
		大根と鶏肉の煮物	鶏肉	人參 さいやんげん ごぼう 生姜 大根 千し椎茸	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		豆腐と卵のみぞ汁	豆腐 みそ 卵	長葱 えのき茸	でん粉				
		河内晩柑(柑橘類)		河内晩柑					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
28 (水)	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう／みそ 豚肉	にら 人參 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺 ごま油 サラダ油	579	28.6	22.3	2.47
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 青大豆 メルルーサ	人參 ピーマン 玉葱 にんにく	でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
29 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	580	23.0	22.0	1.93
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		グリーンアスパラのごまあえ		アスパラガス キャベツ もやし	きび砂糖 ごま				
		じゃが芋のみぞ汁	豆腐 みそ わかめ	玉葱	じゃが芋				
		炒りアーモンド			アーモンド				
30 (金)	○	黒パン	ぎゅうにゅう		黒糖パン	591	22.7	19.1	2.02
		チキンオーロラシチュー	豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人參 玉葱 グリンピース マッシュルーム	米粉 じゃが芋 生クリーム サラダ油				
		キャベツとしめじのサラダ		人參 キャベツ きゅうり レモン果汁 ほんじめじ	ごま サラダ油				
		小玉すいか		小玉すいか					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

平均栄養量 580 25.4 19.3 2.1

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g/ラム、脂質/18.1(17.8~21.3)g/ラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/ラム未満です。

春のおいしさ



グリンピース

グリンピースは、実えんどうともいわれていて、実(種子)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、一年中使うことができて便利ですが、旬に出回るグリンピースは、おいしく、風味が豊かで鮮やかな色が特徴です。煮物、炒め物、豆ごはん、おひたしなどの料理に最適です。

おいしいのは3日間だけ！？

そらまめ

そらまめは、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけといわれています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを販売したら、その日のうちに食べましょう。冷凍保存する場合は、かためにゆでてから保存しましょう。



5月は田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。

これは、田植えが始まる時期なので「早苗月(さなえづき)」が略されたという説があります。おいしい米作りは、非常に大変な作業です。毎日「ありがとう」の気持ちをもって、食べましょう。



5月5日は端午の節句

端午の節句は、こいのぼりや、武者人形を飾り、かしわ餅やちまきを食べて、男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉は落ちることから、子孫繁栄への願いが込められています。



※5月1日(木)提供予定「かしわもち」の原材料は、( )で表示しています。  
生地の一部に酵素(特定原材料:「大豆」)が含まれます。