

5月



米沢市立三沢西部小学校

平成30年度 献立予定表

おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類・大豆 大豆製品・小魚・海藻 乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：640kcal
たんぱく質：24g

一口メモ

献立名	おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
1 火 鯉のごこと煮 五色和え みそけんちん汁 柏餅	ご飯 玄米 じゃがいも もち	ご飯 玄米 じゃがいも もち	茎たち キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにやく 大根 ねぎ
2 水	青空お弁当給食		
7 月 古代米のちらし寿司 おかひじきの辛し和え すまし汁	ご飯 古代米 砂糖 油 豆腐 鶏肉 小豆	ご飯 古代米 砂糖 油	むき豆 おかひじき きゅうり もやし 人参 干し椎茸 万能ねぎ
8 火 豚肉とじゃが芋のピリ辛煮 磯辺和え ふりかけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ご飯 じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 絹さや ほうれん草 キャベツ きゅうり
9 水 カレーライス コーン入りサラダ 福神漬け	ご飯 じゃがいも バター カレールー はちみつ 油	ご飯 じゃがいも バター カレールー はちみつ 油	人参 たまご 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン 大根
10 木 鶏肉のトマト煮 グリーンポテト コーンスープ	パン オリーブ油 じゃがいも	パン オリーブ油 じゃがいも	たまご 人参 セロリ トマト パセリ コーン 青梗菜
11 金 さんま甘露煮 山吹和え うどんのみそ汁 果物	ご飯 小松菜 キャベツ きゅうり うどん 果物	ご飯 小松菜 キャベツ きゅうり うどん 果物	ご飯 小松菜 キャベツ きゅうり うどん 果物
14 月 ひじきご飯 厚焼き玉子 かぶの浅漬け みそ汁	ご飯 小松菜 キャベツ きゅうり うどん 果物	ご飯 小松菜 キャベツ きゅうり うどん 果物	ご飯 小松菜 キャベツ きゅうり うどん 果物
15 火 鶏肉の竜田揚げ ふきの炒り煮 キャベツのみそ汁	ご飯 じゃがいも 砂糖	ご飯 じゃがいも 砂糖	ふき こんにやく 人参 キャベツ えのきだけ
16 水 ほうれん草入り餃子 米粉麺の和え物 中華スープ	ご飯 米粉麺 ごま油 小麦粉	ご飯 米粉麺 ごま油 小麦粉	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり たけのこ もやし ねぎ 干し椎茸
17 木 やまがた子ども食育スローガン:山形の豊かな食材を知ろう。食育の日献立: 地産地消「豚肉」「青畑豆」 を使っています。	やまがた子ども食育スローガン:山形の豊かな食材を知ろう。食育の日献立: 地産地消「豚肉」「青畑豆」 を使っています。		
18 金 肉そぼろ丼 じゃが芋のみそ汁 果物	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	たまご 人参 干し椎茸 生姜 万能ねぎ 果物
21 月 シュウマイ 五色納豆 スタミナ豚汁	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	たまご 人参 干し椎茸 生姜 万能ねぎ 果物
22 火 かつおのごまみそ和え おひたし わかめのすまし汁	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	たまご 人参 干し椎茸 生姜 万能ねぎ 果物
23 水 肉キャベ丼 もずくのみそ汁 くだもの果物	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	たまご 人参 干し椎茸 生姜 万能ねぎ 果物
24 木 エビカツ 海藻サラダ チーズスープ ジャム	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	たまご 人参 干し椎茸 生姜 万能ねぎ 果物
25 金 あじの南蛮漬け おひたし 麩のみそ汁 果物	1年生給食試食会		
28 月 鶏肉とアスパラのみそ炒め にらたま汁 ヨーグルト	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	アスパラガス 玉ねぎ 人参 にら
29 火 いかの揚げ煮 ツナの和え物 みそ汁	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ
30 水 チキンライス ひじきサラダ 野菜スープ	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	アスパラガス 玉ねぎ 人参 パセリ コーン きゅうり キャベツ えのきだけ セロリ
31 木 スパゲティミートソース 果物	ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも	アスパラガス 玉ねぎ 人参 マッシュルーム

こどもの日

5月5日は「こどもの日」。端午の節句ともいい、昔から男児のいる家庭では武者人形を飾り、鯉のぼりをたてて子どもの健やかな成長を祝います。

関東ではかしの葉を食するのが一般的ですが、関西ではちまきとかしわもちの両方を食べます。ちまきは、奈良時代に中国から伝わり、都のあった関西で広まりました。

地産地消コーナー

おかひじき

「おかひじき」の名称は、形が海草のひじきに似ていることからその名が付いたといわれています。山形の内陸部、特に置賜地方では昔から栽培されてきました。美しい緑色と独特のシャキシャキとした食感、また、栄養価にも優れた食べ物です。「山形おきたま 伝統野菜」の一つにもなっています。

アスパラガス

「アスパラガス」は、ヨーロッパの地中海生まれ。白と緑の二種類があります。体のつかれをとってくれるアスパラギン酸、血をきれいにしてくれるルチンを多く含んでいます。

旬の魚


かつお

初がつつおは4~6月ごろ旬のサバ科の海水魚です。さしみやたたきで食べられる他、かつお節の原料となります。

じゃがいも

5月になると、九州産の新じゃががお店に多く並びます。新じゃがは水分が多く煮くずれしにくいという特長があ

こはんウィーク

木	 ミニコッペ	キャベツとベーコンのスープ	チーズ ベーコン	パン スパゲティ 油	グリーンピース トマト キャベツ しめじ <small>くだもの</small> 果物	ります。
---	---	---------------	----------	------------	--	------