

5月

令和元年度

献立予定表



米沢市立三沢西部小学校

おもに体をつくるもの 肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	おもに力や熱のもとになる こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	おもに体の調子を整える 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：650kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

日	献立名	献立内容	献立内容	献立内容
7	火	<h2>青空お弁当給食</h2>		
8	水	カレーライス 福神漬 チーズ入りサラダ	ごはん・じゃがいも バター・カレールウ はちみつ・油	たまご・人参・グリーンピース にんにく・きゅうり・キャベツ だいこん大根
9	木	やまがた子ども食育スローガン：1日3食しっかり食べよう。食育の日献立：地産地消「牛肉」「豚肉」「青大豆」を使っています。		
10	金	チリコンカン 野菜スープ くだもの果物	きゅうり・牛肉・豚肉 あお豆・ベーコン	パン・オリーブ油 たまご・トマト・にんにく・人参 パセリ・キャベツ・セロリ・果物 マッシュルーム
13	月	うこぎご飯(菜飯) おひたし ししゃもフライ すまし汁	きゅうり・ししゃも・豆腐 かまぼこ	ごはん・ごま・小麦粉 油・パン粉 うこぎ(莖立ち)・人参・きゅうり キャベツ・しいたけ・万能ねぎ
14	火	春雨の五目炒め ならたま汁 くだもの果物	きゅうり・豚肉・卵・豆腐	ごはん・緑豆春雨・油 人参・キャベツ・たけのこ・にら ピーマン・しめじ・果物
15	水	鶏肉のレモンソースあえ ふきの炒り煮 麩のみそ汁	きゅうり・鶏肉・みそ さつま揚げ	ごはん・でんぷん・油 さとう・麩 ふき・こんにやく・人参・ねぎ しめじ・レモン
16	木	さばみそ煮 みだくさん汁 おかひじきのからしあえ	きゅうり・さば・油揚げ みそ	ごはん・じゃがいも さとう おかひじき・もやし・きゅうり ごぼう・こんにやく・ねぎ・人参
17	金	やまがた子ども食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「青大豆」を使っています。		
20	月	肉そぼろ丼 くだもの果物 キャベツのみそ汁	きゅうり・豚肉・青大豆 なまあま 生揚げ・みそ	ごはん・玄米 たまご・たけのこ・しいたけ 人参・しょうが・キャベツ えのきだけ・果物
21	火	白身魚のピザソース 海藻サラダ 豆腐スープ	きゅうり・白身魚・海藻 豆腐・ベーコン・チーズ	ごはん・ごま油 パセリ・人参・きゅうり・もやし 小松菜
22	水	梅ちりめんごはん 鶏肉とアスパラガスのみそ炒め わかめスープ	きゅうり・しらす・鶏肉 みそ・わかめ	ごはん・でんぷん・油 さとう・ごま うめ梅・アスパラガス・人参・玉ねぎ コーン
23	木	あじフリッター おかかあえ なめこのみそ汁	きゅうり・あじ・かつお節 豆腐・みそ	ごはん・でんぷん・油 小麦粉 キャベツ・ほうれん草・きゅうり 人参・なめこ・ねぎ
24	金	いなだしょうが煮 山吹あえ うどのみそ汁	きゅうり・いなだ・卵・豆腐 みそ・油揚げ	ごはん・油・さとう しょうが・キャベツ・小松菜 きゅうり・うど
27	月	焼きビーフン 玉子スープ ミニトマト	きゅうり・豚肉・鶏肉 たまご 卵	パン・ビーフン・油 でんぷん たまご・キャベツ・しいたけ 人参・もやし・チンゲン菜 ピーマン・ミニトマト
28	火	かつおのごまみそあえ もずくのスープ くだもの果物	<h2>1年生給食試食会</h2>	
29	水	厚焼き玉子 ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁 ぶりかけ	きゅうり・ひじき・卵・みそ ちくわ 竹輪・うち豆・油揚げ	ごはん・じゃがいも さとう・油 ごぼう・人参・こんにやく・ねぎ しめじ
30	木	肉キャベ丼 五目汁 ヨーグルト	きゅうり・豚肉・油揚げ 豆腐・ヨーグルト・みそ	ごはん・油 たまご・キャベツ・しょうが 人参・ごぼう・こんにやく しいたけ・みつば
31	金	いかの揚げ煮 磯辺あえ たまご 玉ねぎのみそ汁	きゅうり・いか・のり・みそ なまあま 生揚げ	ごはん・でんぷん・油 さとう キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ 小松菜・きゅうり
31	木	鶏肉のトマトソース グリーンポテト キャベツとベーコンのスープ	きゅうり・鶏肉・ベーコン	パン・オリーブ油 じゃがいも たまご・キャベツ・セロリ・人参 トマト・パセリ・チンゲン菜 しめじ
31	金	餃子 米粉めんのあえ物 中華スープ	きゅうり・豚肉 ロースハム	ごはん・ごま油・小麦粉 キャベツ・人参・たけのこ・ねぎ ほうれん草・もやし・しいたけ

一口メモ

姿勢よく食べよう

食べる時の「よい姿勢」とは、
さあ！食べよう！！という心の準備です。食べる前のよい姿勢は、
モリモリ食べるぞ！という気持ちをつくっていくことになります。



姿勢がよくないと...

- ①胃の働きが悪くなる。
- ②食べる気がなくなる。
- ③周りの人がいやな気持ちになる。

地産地消コーナー おかひじき

「おかひじき」の呼び名は、形が海藻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。



旬の魚 かつお

かつおはサバ科の海水魚。日本近海を回遊する魚です。4～6月ごろ北上するかつおを「のりかつお」といい、この時期に獲れる2kgぐらいの重さのものを特に「初かつお」といいます。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

じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもちろん、お腹の中をきれいにする食物繊維も多く含まれています。

ごはんウィーク