

日 曜		献立名			赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
		主食	牛乳	副食								
1	木	みそラーメン		ごま和え 抹茶蒸しパン	豚肉・みそ・鶏卵	牛乳	冷凍ラーメン・ 砂糖・小麦粉	油・ごま油・白 ごま・ゴマヘー スト・バター・ 栗（甘露煮）	人参・にら・小 松菜	しょうが・にんにく・ ねぎ・白菜・もやし・ キャベツ	805kcal 33.9g 498mg 3.8g	季節 新茶 立春から88日目を「十八夜」とい い、新茶の摘みころです。抹茶 の蒸しパンを作ります。
2	金	中華ちまき		中華風スープ きゅうりのピリ辛 ドレッシング	豚肉・むきえび・ 鶏肉・木綿豆腐・ 鶏卵・オイスター ソース	牛乳	もち米・でんぶ ん	ごま油	小松菜・人参	しょうが・干ししいた け・葱・玉ねぎ・きゅ うり	703kcal 31.0g 355mg 3.2g	行事 こどもの日 ちまきには、子どもの健やかな成長を 祈る気持ちと、魔除けの意味が込められ ています。
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	ブルスケッタ		シーフードシチュ ー入りサラダ	ベーコン・ペー パ・むきえび・ いか・あさり・ ツナ	牛乳・スキムミ ルク・生クリーム	ソフトフランス パン・じゃがい も・小麦粉・は ちみつ	オリーブ油・ 油・バター	パセリ・人参	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・きゅうり・ ホールコーン	719kcal 33.0g 444mg 3.5g	ブルスケッタとは、「あぶって表 面を焦がしたものだ」という意味で、 イタリアの軽食のひとつです。
8	木	グリーンピース ごはん		鮭の一味焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	生鮭・糸揚げ・油 揚げ・みそ	牛乳	米・もち米・砂 糖	ごま油	人参	グリーンピース・にんに く・しょうが・ねぎ・ 切干大根・白菜	723kcal 33.5g 363mg 3.5g	旬 グリンピース グリーンピースは春から初夏が旬で す。ビタミンB1がお米の炭水化物 をエネルギーに変えます。
9	金	赤飯		鶏肉の塩麴焼き おひたし 豚汁	ささげ・鶏肉・油 揚げ・豚肉・木綿 豆腐・みそ	牛乳	米・もち米・塩 麴・こんにゃ く・じゃがいも	黒ごま・油	人参・小松菜	しょうが・にんにく・ キャベツ・もやし・こ ぼろ・大根・ねぎ	711kcal 32.5g 351mg 2.8g	行事 開校記念日 文花中の開校27周年を記念して 赤飯を炊きます。鶏のからあげも楽 しみにしてください。
12	月	ふわふわ キーマカレー		糸寒天サラダ バナナ	豚肉・レバーチ ップ・大豆・木綿豆 腐	牛乳・糸寒天	米・米粒麦・小 麦粉・砂糖	バター・油・ね りごま・ごま油	人参・ホールト マト・さやいん げん・豆腐	にんにく・しょうが・ セロリ・玉ねぎ・も やし・きゅうり・大根・ バナナ	802kcal 27.0g 354mg 2.5g	キーマカレーに漬した大豆や豆腐 を入れてふわふわ感を出します。た んぱく質が豊富なカレーです。
13	火	ごはん		ししゃもの南蛮漬 け肉じゃが みそ汁	豚肉・木綿豆腐・ 油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも・ 生わかめ	米・米粒麦・小 麦粉・でんぶ ん・砂糖・白 滝・じゃがいも	油	人参・さやいん げん	ねぎ・玉ねぎ・えのき だけ	801kcal 30.5g 467mg 2.9g	南蛮漬けとは、魚をから揚げもそ で唐辛子と一緒に酢に漬けたもので す。
14	水	冷やし きつねうどん		みそドレッシングサ ラダオレンジ	鶏肉・油揚げ・み そ	牛乳	砂糖・冷凍うどん ・じゃがいも・ はちみつ	油	人参・小松菜	玉ねぎ・しょうが・ね ぎ・キャベツ・きゅ うり・オレンジ	761kcal 32.0g 409mg 3.6g	運動会の予行があるので、朝ご飯 をしっかり食べて登校しましょう。
15	木	ごまごはん		さばのおろしポン 酢かけじゃがいも のそぼろ煮沢庵焼	さば・豚肉・油揚 げ	牛乳	米・米粒麦・砂 糖・じゃがいも	白ごま	さやえんどう・ 人参	大根・レモン・しよ うが・干ししいたけ・ ねぎ	832kcal 38.1g 345mg 2.4g	沢庵焼は、せん切りに切った野菜 と豚肉など多くの材料を使って作っ た汁物です。
16	金	タコライス		青菜と豆腐のスー プ生パイン	豚肉・レンズ豆・ 木綿豆腐・鶏卵	牛乳・ビザチー ズ	米・米粒麦・で んぶん	油	ホールトマト・ 人参・ほうれん 草	にんにく・セロリ・玉 ねぎ・キャベツ・し ょうが・干ししいた け・パインアップル	819kcal 34.1g 376mg 3.0g	タコライスは、メキシコ料理のタ コごはんのせだ料理です。意 外にも沖縄発祥のB級グルメです。
17	土	ベーコン チーズバーガー		じゃがいもの ハニースタ 運動会応援ゼリー	ベーコン	牛乳・サーフィ ンチーズ・粉寒 天	無塩パン・じゃ がいも・はちみ つ・砂糖	油	人参	きゅうり・キャバ ツ・みかんジュース・ア セロラジュース・フル ベリー	725kcal 25.2g 423mg 1.6g	運動会当日は、しずを校庭に運ん でいるので、レジャーシートを持っ てきてください。
19	月	振替休日										
20	火	五目焼きそば		フライドポテ フルーツカクテル	豚肉・いか・むき えび	牛乳	蒸し中華麺・で んぶん・じゃが いも・砂糖	油	人参・さやいん げん	しょうが・葱・白菜・ ねぎ・もやし・パイン 缶・みかん缶・黄桃 缶	827kcal 34.0g 313mg 3.6g	ビタミンCは熱に弱いので加熱調理で 失われやすいですが、じゃがいもはで んぶんがビタミンCを守るので、加熱調理 しても失われにくいです。
21	水	ピザトースト		レバーポテ レンズ豆の野菜ス ープ	ベーコン・レ バー・豚肉・レン ズ豆	牛乳・ビザチー ズ	無塩食パン・ じゃがいも・で んぶん・米粉・ 砂糖	油・白ごま	人参・ホールト マト・ピーマ ン・小松菜	玉ねぎ・マッシュル ー・しょうが・エリ ンギ・キャベツ・ホー ルコーン	800kcal 39.5g 470mg 3.3g	レバーには成長期に必要な鉄が豊 富に含まれています。苦手な人も少 しでも食べてみましょう。
22	木	かつおと生巻の ごはん		干草和え 豆乳汁	かつお・鶏卵・木 綿豆腐・みそ・豆 乳	牛乳	米・米粒麦・で んぶん・米粉・ 砂糖	油・白ごま	小松菜・ほうれ ん草・人参	しょうが・キャバ ツ・しょうが・大根・し めじ・ねぎ	740kcal 32.7g 394mg 2.8g	旬 初かつお かつおの旬は一年に2回ありま す。今回は3月から5月にかけて獲 れる「初かつお」を使います。
23	金	ごはん 手作りなめたけ		大豆入り卵焼き ひじきの炒め煮 利休汁	鶏肉・大豆・鶏 卵・油揚げ・みそ	牛乳・干しひじ き	米・砂糖・白滝	油・ねりごま	人参・さやいん げん・小松菜	えのきたけ・玉ねぎ・ 大根・ねぎ	828kcal 34.2g 435mg 3.1g	利休汁は、ごまが入ったみそ汁で す。干休がごま好きだったことから 生まれた料理です。
26	月	ココアパン		ホキのレモン風味 揚げリヨネースポ テトマト入り卵ス ープ	ホキ・ベーコン・ 豚肉・木綿豆腐・ 鶏卵	牛乳	ココアパン・で んぶん・米粉・ 砂糖・じゃがい も	油・バター	トマト・にら	レモン・玉ねぎ・ホ ールコーン・もやし	744kcal 38.8g 342mg 3.6g	「リヨネース」とは、フランス料 理でリヨン地方のスタイルの料理に 用いる言葉です。
27	火	クリームソース スパゲティ		ガーリック ドレッシングサ ラダりんご	鶏肉・むきえび・ いか	牛乳・生クリー ム・糸寒天・生わ かめ	スパゲティ・小 麦粉・砂糖	油・バター・白 ごま・オリーブ 油	人参・パセリ	玉ねぎ・セロリ・マ ッシュルーム・マッ ション・マッシュル ー・きゅうり・にんに く・りんご	838kcal 35.6g 398mg 2.4g	にんにく特有のにおいのもとには、 「アリシン」です。アリシンには、 ビタミンB1の吸収を助け、疲労回 復効果があります。
28	水	親子丼		じゃこ入りわかめ サラダ【セレクト給 食】 A：オレンジつぶゼ リー B：杏仁豆腐	鶏肉・鶏卵	牛乳・生わかめ・ ちりめんじゃこ・ 粉寒天/加糖練乳 （杏仁）	米・米粒麦・砂 糖	油/アーモンド エッセンス・く この実（杏仁）	小松菜・人参	玉ねぎ・切干大根・ キャベツ・しょうが/ オレンジジュース・み かん缶（つぶゼリー）	823kcal 35.6g 398mg 2.9g	ちりめんじゃこはとても小さな魚 なので、頭からしっぽまでの全てを 食べることが出来ます。特にカルシ ウムが多く含まれます。
29	木	コーンピラフ		ミネストローネ パンブキンサ ラダ	鶏肉・ベーコン・ 豚肉・レンズ豆	牛乳・粉チー ズ	米・米粒麦・ じゃがいも・木 綿豆腐・マカロ ニ・はちみつ	バター・油・ アーモンド	人参・ピーマ ン・ホールマ ト・ホールマ ト・かぼちゃ	玉ねぎ・ホールコー ン・マッシュル ー・マッシュル ー・セロリ・キャバ ツ・きゅうり	826kcal 30.9g 327mg 3.2g	スープに入っているレンズ豆は、 日本では「ひよこ豆」とも呼ばれてい ます。鉄分量が豆腐の中でもトップ クラスです。
30	金	桜えびの かき揚げ丼		ひじきサラダ 豆腐のすまし汁	木綿豆腐	牛乳・桜えび・芽 ひじき	米・米粒麦・小 麦粉・砂糖・は ちみつ	油	人参・オクラ・ 小松菜	玉ねぎ・キャバ ツ・きゅうり・えのき だけ・ねぎ	845kcal 23.5g 450mg 3.6g	郷土料理 静岡県 桜えびは世界で静岡県の駿河湾と 台湾でしか水揚げされない貴重な海 の幸です。

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています。昔から「五月病」とい言葉があるように、新しい環境の中でたまに疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

今月の目標：朝食の大切さを理解しよう

※献立は都合により変更することもあります。

5月5日 端午の節句

別名「菖蒲の節句（しょうぶのせつく）」ともいい、菖蒲湯に入って厄を払い、かしわ餅やちまきを食べ、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



セレクト給食を実施します！

セレクト給食とは、事前に自分の食べたい献立を選び、実施日に選んだものを食べるという一部選択型の給食です。
単に自分が好きな物を選んで食べるのではなく、カロリーや栄養を考慮することで、食べ物に対する興味や関心を高める目的もあります。
今月はオレンジつぶゼリーと杏仁豆腐から選んでもらいます。



世界の料理

フランス

フランス料理は世界三大料理の一つと数えられ、ユネスコの無形文化遺産には「フランスの美食術」が登録されています。オムレツやグラタン、クロックなどもフランス料理です。

