

5月こんだてひょう

5月給食目標『せいけつな しょくじのばを つくろう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳, 小魚, 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米, パン, 麺, 芋, 砂糖	油脂		
1 木	スパゲッティ	★ 菜の花のスープ	/	★ 蒸し鶏のごまサラダ	抹茶ケーキ		鶏肉, ほぐしさみ, 卵	牛乳	なばな, こまつな, にんじん	にんにく, たまねぎ, しめじ, エリンギ, ホールコーン, キャベツ, もやし	スパゲッティ, 小麦粉, さとう, 大納言	油, オリーブ油, ねりごま, 白すりごま, バター	694 kcal 27.1 g 26.6 g 2.5 g	八十八夜献立 八十八夜につまれたお茶は縁起物です。
2 金	★ たけのこごはん	すまし汁		★ ししゃものいそべ揚げ	★ 小松菜のおかかあえ			鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, かつお節	牛乳, ししゃも, あおのり	にんじん, みつば, こまつな	たけのこ水煮, 干しいたけ, はくさい, たまねぎ, えのきたけ, えのき氷, もやし, キャベツ	米, 大麦, さとう, 小麦粉, かしわもち	油, 白いりごま	698 kcal 35.5 g 23.7 g 2.7 g
7 水	そばろ丼	新じゃがいものみそ汁	(そばろ)	★ 菜の花のマヨあえ	/		鶏肉, 卵, みそ, 油揚げ, かつお節	牛乳	にんじん, なばな	しょうが, えだまめ, たまねぎ, しめじ, ねぎ, キャベツ, ホールコーン	米, 大麦, さとう, じゃがいも	油, ノンエッグ マヨネーズ	627 kcal 29.0 g 24.0 g 2.4 g	山形村産の「なばな」誰がどのように収穫しているのかな？
8 木	ロールパン	コンソメスープ	★ アスパラガスのグラタン	★ 海藻サラダ	/		ベーコン, 鶏肉, 豆乳, ツナ, レーク	牛乳, ピザ用チーズ, 海草ミックス	にんじん, パセリ, アスパラガス, 水菜	たまねぎ, ホールコーン, しめじ, コーンペースト, キャベツ	ロールパン, じゃがいも, マカロニ, 米粉, パン粉	バター, ごま油	592 kcal 25.6 g 21.9 g 3.0 g	アスパラガスは、春を告げる野菜です。ヨーロッパでは、春の〇〇と呼ばれています。
9 金	むぎごはん	★ 小松菜のみそ汁	肉じゃが	★ もやしののり酢あえ	★ ジューシーパンプキン		みそ, 豆腐, 豚肉	牛乳, のり	にんじん, こまつな, さやいんげん	たまねぎ, だいこん, しめじ, もやし, キャベツ, きゅうり, ジューシーパンプキン	米, 大麦, じゃがいも, さとう	油	556 kcal 23.7 g 15.5 g 2.2 g	はるが旬のみかんに、疲れをとるビタミンCがたっぷり含まれます。
12 月	むぎごはん	★ わかたけ じろ若竹汁	チキン南蛮	ゆかりあえ	/		豆腐, 鶏肉, ゆでたまご	牛乳, わかめ	にんじん, パセリ	たけのこ水煮, たまねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり	米, 大麦, かたくり粉, 米粉, さとう	油, ノンエッグ マヨネーズ	659 kcal 26.4 g 26.6 g 2.1 g	チキン南蛮はどこの郷土料理でしょうか？
13 火	うどん	★ さんさい じろ山菜汁	/	★ アスパラのみそマヨ	ミルクプリンいちごソース		油揚げ, 鶏肉, みそ	牛乳, 粉寒天, 生クリーム	にんじん, アスパラガス	ぜんまい水煮, わらび水煮, だいこん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり	うどん, さとう, いちごジャム	ノンエッグ マヨネーズ	605 kcal 21.9 g 23.4 g 2.2 g	はるが旬の食材は、〇〇味が特徴です。しょうがが苦手な小学生は苦手かな。
14 水	むぎごはん	★ にら玉汁	★ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	★ ワンパー漬	★ 美生柑		卵, 豚肉, 厚揚げ, みそ, いか	牛乳, プチドリッパ(寒天)	にんじん, にら, こまつな	たまねぎ, はくさい, しょうが, キャベツ, きゅうり, みしょうかん	米, 大麦, かたくり粉, さとう	ごま油	585 kcal 29.7 g 17.6 g 2.4 g	食材によって、栄養素が吸収しやすい時間があります。
15 木	コッパパン	インゲン豆のミルクスープ	じゃがいものオムレツ	レモンドレサラダ	/		ベーコン, いんげんまめ, 豆ペースト, 卵, ハム, 豆乳	牛乳, 脱脂粉乳	にんじん, チンゲンサイ, こねぎ, 水菜	たまねぎ, キャベツ, だいこん, ホールコーン, レモン果汁	コッパパン, じゃがいも, さとう	オリーブ油, 油	659 kcal 29.5 g 26.7 g 2.7 g	いんげん豆が芽をだすには、水と空気と〇〇が必要です。
16 金	むぎごはん	★ 豆腐のみそ汁	★ かつおの入り揚げ	★ チーズ入りパスタサラダ	/		みそ, 豆腐, かつお	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, こまつな	たまねぎ, ねぎ, しょうが, こぼろ, にんにく, きゅうり, ホールコーン	米, 大麦, かたくり粉, 米粉, さとう, じゃがいも	油	626 kcal 27.0 g 19.5 g 2.2 g	はるのかつおは「初ガツオ」と呼ばれ、江戸時代は大人気だったそうです。

※都合により食材や献立が変わることがあります。

旬の食材を使った献立



かみかみ献立



適塩献立



郷土食行事食



地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

～五感をつかって食べよう～

新しい学年での給食に慣れてきただけでしょうか？ 4月は食べやすさを意識して献立にしていますが、5月からは「苦手かな？」と思う食材や料理を出していきます。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感が大きく関わっているようです。五感をつかって食べ物のおいさを味わってみよう。

五感とは？

見る・聴く・味わう・嗅ぐ・皮膚で感じるの5つの感覚のことです。

なぜ五感をつかうとよいの？

五感をつかって食べると、食事の満足度が高まります。

目で見ると

色どり、つや、形などを目で感じる。給食では色合いも気をつけています。



舌で味わう

甘み、酸味、塩味、苦み、うま味などを舌で感じます。どんな味が好きかな？



耳で聴く

調理の音や、口の中で噛んでいる時の音を耳で感じる。たまには静かな空間で食べて音を感じるのもいいですね。



歯や舌で感じる

歯ごたえや、温度を感じる。給食では、料理によって切り方を変えているよ。



鼻で香り

食事の香りを嗅ぐとおなかはずいとききます。

たまには、じっくりゆっくり味わって食べてみよう



5月こんだてひょう

5月給食目標『せいけつな しょくじのばを つくろう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛 乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米 パン 麺 羊 砂糖	油脂		
19 月	むぎ ごはん	ごぼうっ こカレー	バイクドポ テト	★ アスパラ ガスのサ ラダ			豚肉	牛乳	にんじん、ア スパラガス	にんにく、しょう が、たまねぎ、ご ぼう、コーンペ ースト、キャベツ、も やし	米、大麦、はち みつ、小麦粉、 じゃがいも	油、バター	667 kcal 20.8 g 25.7 g 2.4 g	やまっち給食 かぜ、おむ 風に弱いアスパラガス。 農家さんはどんな工夫 をしているのかな？
20 火	ちゅうかめん 中華麺	しょうゆ スープ	にたまご 煮卵	★ にらの ナムル			豚肉、なると、 ゆでたまご、 油揚げ	牛乳	ほうれんそ う、にら、にん じん	にんにく、しょう が、たまねぎ、も やし、キャベツ、 ねぎ、きゅうり	ちゅうかめん、 黒砂糖、さとう	ごま油	548 kcal 26.2 g 18.1 g 2.8 g	きょうしつ、きょうしつ、 教室での給食が楽しく なるためにはどんなこ とにきをつけられいい かな？
21 水	はつが、げんまい 発芽玄米 ごはん	やまがた 山形まめ まめみそ 汁	 いわしの かば焼き	★ ほうれん 草のごま あえ			みそ、豆乳、油 揚げ、いわし	牛乳	こまつな、に んじん、ほう れんそう	たまねぎ、しめじ、 だいこん、キャベ ツ、もやし	米、発芽玄米、 ながいも、かた くり粉、米粉、さ とう	油、白すりご ま	675 kcal 28.2 g 25.1 g 2.3 g	いわしを漢字で書く と魚へんに何とかく でしょうか？
22 木	まっちゃん、あ 抹茶揚げ パン	ポトフ		★ ミモザサ ラダ	★ 夏みかん		ウィンナー、卵	牛乳	にんじん、パ セリ	たまねぎ、キャベ ツ、レタス、きゅう り、なつみかん	コッペパン、さ とう、じゃがいも	油	636 kcal 20.8 g 24.2 g 2.4 g	ミモザサラダは○ ○○で生まれた料 理です。
23 金	むぎ ごはん	けんちん 汁	あつち 厚揚げの ごまみそ あんかけ	★ ふきの 煮物			豆腐、厚揚げ、 みそ、油揚げ、 さつま揚げ	牛乳	にんじん、こ まつな	だいこん、ねぎ、 ごぼう、しめじ、 ふき、干しいた け、たけのこ水煮	米、大麦、こん にやく、さとう、 かたくり粉	白すりごま 	599 kcal 25.9 g 21.1 g 2.1 g	なま 生のふきが食べられ るのは春だけ！香り も味も食感も今が一 番おいしいです。
26 月	むぎ ごはん	とんじり 豚汁		 いなだの 照り焼き			みそ、豚肉、い なだ	牛乳	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ごぼ う、ねぎ、しょう が、キャベツ、きゅ うり、ホールコー ン	米、大麦、じゃ がいも、つきこ んにやく、さとう	ごま油、白す りごま、白い りごま、ノエッ グマヨネーズ 	648 kcal 29.1 g 23.9 g 2.1 g	てんねん 天然ものを「いなだ」 養殖ものを○○○と よびます。
27 火	うどん	こ 子ぎつね 汁	 じゃこと 大豆のか か揚げ	★ チンゲン 菜のツナ サラダ	★ メロン		豚肉、油揚げ、 大豆、ツナルー ク	牛乳、揚げち りめん	にんじん、こ まつな、チン ゲンサイ	たまねぎ、はくさ い、しめじ、ねぎ、 キャベツ、メロン	うどん、かたく り粉、米粉、さとう	油、白いりご ま、ごま油	642 kcal 29.9 g 22.2 g 2.5 g	こんだてひょうの 献立表に載っている 菌のマークはなんだ ろう？
28 水	わかめ ごはん	さわに、わん 沢煮椀	ひじきと 凍り豆腐 の卵焼き				糸かまぼこ、 卵、ツナルー、 凍り豆腐、か つお節	牛乳、わか め、干ひじ き、ミニチリ ン	にんじん、こ まつな、こね ぎ	だいこん、たまね ぎ、えのきたけ、 えのき氷、レタ ス、キャベツ、 きゅうり	米、大麦、さと う	油、白いりご ま	491 kcal 22.8 g 14.2 g 2.5 g	お皿をきれいしにし て返すと、洗う人は 助かります。
29 木	しょく 食パン	 オニオン スープ	いかとじゃ がいものレ モン揚げ				いか	牛乳	パセリ、にん じん、水菜	たまねぎ、しめじ、 ホールコーン、 コーンペースト、 セロリー、レモン 果汁、キャベツ、 いちごジャム	食パン、かたく り粉、米粉、じゃ がいも、さとう	油	635 kcal 23.7 g 22.4 g 2.9 g	おいしいお話の日 えほん、とうりょう、りょうり、だ 絵本に登場する料理を出して いきます。今回は「かいじゅう たちのいるところ」です。
30 金	むぎ ごはん	キムチ汁	ハンバー グ	 ながいもの 磯和え			豚肉、豆腐、鶏 肉、豆乳	牛乳、あおの り	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ねぎ、 キムチ漬、えのき 氷、キャベツ、きゅ うり	米、大麦、パン 粉、さとう、な がいのち	油、白いりご ま	606 kcal 27.9 g 19.8 g 2.3 g	あさご飯を食べると体 がホカホカ温くな ります。

※都合により食材や献立がかわることがあります。

旬の食材を使った
献立



かみかみ
献立



適塩献立



郷土食
行事食



地元食材
例：アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

給食おすすめレシピ

チキン南蛮

材料 (4人分)

とり胸肉 2枚
塩・コショウ 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

A 酢 大さじ1
さとう 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1

B マヨネーズ 大さじ3
ゆで卵 1/2個
玉ねぎ 25g
パセリ 少々

作り方

① とり肉は適当な大きさに切る

② 甘酢汁を作る

③ マヨネーズを作る

④ とり肉を揚げる

⑤ ②の汁をからめて

下味をつける。

②の汁をからめて

③のマヨネーズをからめて

～レンドレサラダ～

材料 (4人分)

キャベツ 100g
大根 80g
人参 20g
水菜 20g
コーン 30g

A サラダ油 小さじ1
レモン汁 小さじ2
塩 ひとつまみ
コショウ 少々
さとう ひとつまみ

作り方

① 野菜を洗い切る

② 野菜をゆで、冷ます

③ ドレッシングをつくる

④ 調味料を混ぜ合わせる

⑤ ②の野菜を③のドレッシングで味付け、できあがり。

①の野菜をゆで、流水で冷ます

②の野菜をゆで、冷ます

③のドレッシングをつくる

④の調味料を混ぜ合わせる