令和６年

５ 月 よ て い こ ん だ て ひ ょ う

長 畝 小 学 校

日 曜日	こんだて ★牛乳は必ず一本つきます	おもなざいりょう あか おもに体をつくる もとになる食品 肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	みどり おもに体のちょうしを ととのえる食品 色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	き おもにエネルギーの もとになる食品 穀類・いも類 さとうなど	油類 種実類など	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	ひとくちメモ
1 水	**【アイアンこんだて】** ごはん　かつおフライ きりぼしだいこんのあえもの あつあげのそぼろに	かつお とりにく ぶたにく あげ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん しょうが　たけのこ たまねぎ　えだまめ こんにゃく	ごはん こむぎこ　パンこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	645 29.5 21.1 88.1 1.8	鉄を多くふくむアイアン食材は**「きりぼし大根」「こまつな」「あつあげ」**です。この3つの食べ物は、鉄のほかにカルシウムもたくさんふくまれています。きりぼし大根は、大根をかんそうさせることで、鉄やカルシウムがグーンと増えますよ。
2 木	**【たんごのせっくこんだて】** たけのこごはん　チキンナゲット おひたし　すましじる たいやき	あげ とりにく とうふ	牛乳 かつおぶし わかめ	こまつな あおねぎ	たけのこ　もやし ほししいたけ キャベツ　たまねぎ	ごはん こむぎこ　パンこ さとう たいやき	なたねあぶら	600 25.6 19.3 84.7 2.4	５月５日の**「たんごのせっく」**は、男の子の健やかな成長を願う日です。たけのこのように、まっすぐスクスクと成長しますようにとの願いを込めて「たけのこごはん」デザートは、元気におよぐこいのぼりをイメージした「たいやき」をいれました。
7 火	コッペパン　とりにくのレモンに きりぼしだいこんのソースいため ふわふわたまごスープ セミノール	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	きりぼしだいこん キャベツ　もやし たまねぎ セミノール	コッペパン さとう　パンこ かたくりこ じゃがいも		570 31.3 18.3 72.5 3.6	**「セミノール」**はみかんの仲間で、アメリカで生まれました。名前は、その地域にある湖「セミノール湖」からきています。日本には今から６０年くらい前に伝わり、おもに和歌山県や大分県で作られています。
8 水	**【はッピーこんだて】** ごはん　いわしのカリカリフライ しらたきのつるつるいため ぶたじる	いわし とりにく ぶたにく あげ　みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	しらたき　もやし コーン　たまねぎ えのき　ごぼう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	647 29.4 23 87.2 2.1	歯ッピー食材は**「いわしのカリカリフライ」**です。ほねごと食べることで、カルシウムをたくさんとることができます。また、かみごたえもありますね。よくかんで味わって食べましょう。
9 木	ごはん ちくわのいそべあげ だいこんサラダ ホイコーロー	ちくわ ハム ぶたにく みそ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	だいこん　きゅうり キャベツ　たまねぎ ほししいたけ にんにく　しょうが	ごはん こむぎこ かたくりこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	580 24.7 18.5 84.4 2	**「ホイコーロー」**は、漢字で「回（まわる）」「鍋（なべ）」の「肉」と書きます。中国の四川の料理です。中国語で「回」は、帰るやもどるという意味で、「回鍋」は一度調理したものをもう一度鍋にもどして料理するという意味があります。
10 金	ごはん れんこんはさみあげフライ キャベツのうめマヨサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	れんこん　たまねぎ キャベツ　きゅうり うめぼし　しめじ だいこん	ごはん こめこ こむぎこ　パンこ じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	594 19.7 20.8 86.3 1.9	**「れんこん」**は、水をはった田んぼで作られ、どろの中から引き抜いて収穫する野菜です。葉がとても大きく、ピンクの花を咲かせるハスを知っていますか。そのハスの地下茎という部分がれんこんです。しゃきしゃきとした歯ごたえがよいですね。
13 月	ごはん にくだんご しおこんぶあえ あつあげのキムチいため	とりにく ぶたにく あげ	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし たけのこ　はくさい	ごはん さとう	ごまあぶら	593 25.8 19.2 84 2.4	**「キムチ」**についてクイズです。キムチは、韓国のある言葉が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。さて、その言葉は何という意味の言葉でしょうか？①からい　②はくさい　③つけ物　正解は③のつけ物です。
14 火	ごはん ソースチキンカツ ごまずあえ みそワンタンスープ	とりにく ハム ぶたにく みそ	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん あおねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ　たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ ワンタンのかわ さとう	なたねあぶら ごま	599 25.5 16.5 90.9 2.3	すっぱい味が苦手という人もいるかもしれませんが、お酢のすっぱい成分には、疲れた体を早く元気にしてくれるパワーがあります。また、食欲を高める効果もあります。運動会の練習も加わり、疲れやすいからだにぴったりの調味料ですよ。
15 水	ソフトめんミートソースかけ あおのりポテトビーンズ アスパラサラダ	ぶたにく とりにく だいず ハム	牛乳 あおのり	にんじん パセリ トマトかん アスパラガス	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ きゅうり	ソフトめん ハヤシルウ じゃがいも かたくりこ　さとう	なたねあぶら	572 23.8 22.1 78.3 3.2	**「ソフトめん」**とは、「ソフトスパゲッティ式めん」の略です。学校給食のために作られためんです。うどんやラーメンのように、小麦粉で作られています。ミートソースとからめて食べましょう。
16 木	カレーライス ビーンズサラダ ひゅうがなつゼリー	ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご キャベツ　きゅうり コーン　ひゅうがなつ	ごはん じゃがいも カレールウ さとう	なたねあぶら	624 23 17.8 101.3 2.2	今月の給食目標は**「食事中のしせいに気をつけよう」**です。いつもどんなかっこうで食べていますか。学習するときと同じように、いすをひき、背筋を伸ばしてすわりましょう。また、食器を口もとまで運んで食べるなど、見直しましょう。
17 金	**【ふるさとこんだて】** ごはん　さごしのコロコロあげ ひじきサラダ うちまめじる	さごし ハム うちまめ あげ　みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ　コーン だいこん　たまねぎ えのき	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	634 28.7 23.6 79.9 1.9	今月の郷土料理は**「打ち豆汁」**です。栄養満点の大豆を料理に使いやすくするために生まれた食材です。福井には、この打ち豆を使った郷土料理がたくさんあります。米・うちまめ・さごし・こまつな・ねぎ・みそが福井でとれた食材です。
20 月	ごはん たけのこミンチカツ かいそうサラダ こうやどうふのたまごとじ	ぶたにく　ハム ぎゅうにく　とりにく たまご こうやどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ　たまねぎ キャベツ　きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ　パンこ じゃがいも さとう　かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	664 32.2 20.3 94.1 2.3	春が旬の**「たけのこ」**は、みなさんのまわりでもとれると思いますが、ここ福井県内に、たけのこの産地として有名なところがあります。それはどこでしょう？正解は、越前町です。越前町の宮崎たけのこは、福井県の特産品です。
21 火	ウインナーピラフ いろいろやさいのカレースープ フルーツヨーグルトあえ	ウインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ　えだまめ にんにく　しょうが しめじ　キャベツ　みかんかん ももかん　パインかん	ごはん じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	571 20.4 16.4 91.4 2.2	**「ヨーグルト」**は、牛乳に乳酸菌という微生物を加えて作るはっこう食品です。チーズやみそ、なっとうもはっこう食品です。はっこう食品は、おなかの環境をよくして、体調を整える働きがあります。ヨーグルトやチーズは、おやつにおすすめです。
22 水	ごはん さばのみそに こまつなサラダ さわにわん	さば みそ ハム ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが　たまねぎ キャベツ　コーン えのき　ごぼう きりぼしだいこん	ごはん さとう はるさめ	なたねあぶら	614 26.4 21.5 83.2 2.1	**「さわにわん」**とは、せん切りにした野菜と豚肉など多くの材料を使って作るしるもののことです。「さわ」とは、「たくさん」という意味で、いっぱいの具を煮た、おわんの料理ということです。
23 木	ごはん あげしゅうまい　2こ こうみあえ とりにくとこんさいのピリからに	ぶたにく とりにく みそ	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく だいこん　ごぼう たけのこ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	587 24.4 16.5 91.4 1.6	**「こんさい」**とは、土の下にある部分を食べる野菜のことです。にんじん・大根・ごぼう・たけのこ・たまねぎがそうです。食物せんいがたくさん入っているので、おなかの中のおそうじをして、いろいろな病気を予防する効果もあります。
24 金	そぼろどん はるさめサラダ あつあげのみそしる あじさいゼリー	とりにく ぶたにく ハム あげ　みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	コーン　えだまめ しょうが　きゅうり たまねぎ　しめじ ごぼう	ごはん さとう はるさめ ゼリー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	606 25.9 18.3 91.1 2.1	つるつるの食感の**「はるさめ」**は、何からできているのでしょう。お店で売られているものの多くは、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られます。給食の春雨は、緑豆という豆からつくられたもので、春雨のほかにもやしにもなります。
27 月	ごはん コロッケ はりはりづけ やさいたっぷりんビーフンいため	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん　しょうが キャベツ　たけのこ もやし　ほししいたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ　パンこ さとう　ビーフン	なたねあぶら ごま ごまあぶら	600 20.2 15.5 99.1 1.7	**「コロッケ」**は、フランス語で「クロケット」と呼ばれていました。「クロケット」というのは、フランス語で「カリカリしたもの」ということです。それがいつの間にか、日本に来てコロッケと呼ばれるようになりました。
28 火	コッペパン オムレツ キャベツとエリンギのソテー ポークビーンズ	たまご ベーコン ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマトかん	キャベツ　もやし エリンギ　たまねぎ	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	612 28.7 25.2 77.9 3.5	**「だいず」**が「畑の肉」といわれるのを知っていますか。その理由は、大豆は野菜と同じく畑でとれる植物だけど、肉と同じく体を作る栄養素をたくさんふくむからです。そのため、働きで分けると、肉と同じ赤色のグループに入ります。
29 水	ごはん ぶたにくのかくにふう ちゅうかサラダ みだくさんみそしる	ぶたにく とりにく あげ みそ	牛乳	あおねぎ にんじん	しょうが　こんにゃく キャベツ　きゅうり だいこん　ごぼう はくさい	ごはん くろざとう　さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	596 31.2 19.3 80.4 2.1	**「ぶたにく」**には、たんぱく質や脂肪、ビタミンＢ１がたっぷり入っています。特にビタミンＢ１が多く、ビタミンＢ１は、疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。肉の中では、くせがなく食べやすい肉です。
30 木	ちゅうかふうおこわ はるまき バンバンジーサラダ チンゲンサイととうふのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン もめんどうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ　えだまめ キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ	ごはん もちごめ こむぎこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま	605 24.5 23.9 77.4 2.4	中華料理として知られている**「バンバンジー」**は漢字で書くと「棒棒鶏（バンバンジー）」と書き、棒（ぼう）の字が入っています。もともと中国で、むしてかたくなったとり肉を棒でたたいてやわらかくしていたからと言われています。
31 金	ごはん しろみざかなフライ ごまあえ にくじゃが	ホキ ぎゅうにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ　たまねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ　パンこ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	573 22 15.3 91.1 1.6	**「ごま」**は一粒が小さいですが、さまざまな栄養がふくまれている食材です。特に、骨をつくるカルシウムや、血をつくる鉄などがほうふにふくまれています。また、ごまはそのまま食べるより、すりつぶすと栄養が吸収されやすくなります。

「アイアン献立の日」に登場！　「ふるさと献立の日」に登場！　「歯ッピー献立の日」に登場！

※献立は、食材の都合により変更することがあります。ご了承ください。

※今年度2学期より予定献立表の配付は、Home & School配信のみとさせていただきます。（1学期期間中は、印刷配付とHome & School配信の両方で行っていきます。）