

# 5月 \*こんだてひょう

◆こんげつのきゅうしょくもくひょう：ただしいなナーをみにつけよう

品川区立品川学園1～6年

ひにち	ようび	こんだてめい	ちやにくになるしょくひん	ちからやねつになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
1	金	ハッシュドポークライス マセドアンサラダ あまなつみかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎ サラダあぶら あかザラメ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく きゅうり にんじん ホールコーン あまなつみかん	606	19.0	あまなつ 甘夏みかんは春から夏にかけて 旬を迎える柑橘です。
7	木	ごもくおこわ かつおのあげに わかたけじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かつお れいとうどうふ かまぼこ なまわかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さんおんとう ごま でんぶん あぶら さんおんとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが たけのこ	583	28.9	こどもの日給食です。 みなさんの健やかな成長を 祈ってつくりまします。
8	金	ホイコーローどん ちゅうかふうたまごスープ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく ほっちょうみそ あかみそ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう でんぶん サラダあぶら でんぶん	キャベツ ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ パナナ	611	23.4	ホイコーローは中華料理で そのなかでも「四川料理」 という分類に入ります。 
11	月	ごはん じゃこふりかけ たまごやき ごもくきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ きざみのり いとけずりぶし あおのり たまご ぶたひきにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま さんおんとう サラダあぶら ごま ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん いとこんにやく ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ	596	24.4	じゃこは丸ごと食べることが できる魚なので、カルシウムを しっかりとることができます。 
12	火	カレーうどん ツナひじきサラダ キャロットケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ひじき たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	れいとううどん でんぶん さんおんとう サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう こむぎこ パター さんおんとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン にんじん	590	22.8	にんじんに多く含まれる「カロテン」 という栄養は、目や皮膚の健康を 保ち、免疫力も高めてくれます。 
13	水	せきはん さわらのさいきょうやき さつきに けんちんじる ぎゅうにゅう	あずき あまみそ さわら とりにく れいとうどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くるごま もちごめ じゃがいも さんおんとう さといも サラダあぶら	にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう ほししいたけ だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく	590	28.5	🌸お祝い給食🌸 5月14日の開校記念日を お祝いして、赤飯を炊きます。
15	金	ガーリックトースト ポークシチュー キャロットドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン パター サラダあぶら じゃがいも こむぎこ サラダあぶら あかザラメ さんおんとう サラダあぶら	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	571	21.3	ガーリックはにんにくのことで。 にんにくは古くから薬に用いられて いたほど、健康効果の強い食べ物です。
18	月	コーンピラフ シーザーサラダ とうにゅうスープ ぎゅうにゅう	とりにく こなチーズクリームチーズ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら しょくパン サラダあぶら さんおんとう じゃがいも でんぶん サラダあぶら	たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん キャベツ にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな	586	19.9	シーザーサラダは、野菜に 濃厚なドレッシング、粉チーズや クルトンをかけて食べるサラダです。
19	火	ぶたキムチどん チャーホーサイ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら はるさめ サラダあぶら	はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん こまつな いとこんにやく えのきだけ にんにく もやし キャベツ にんじん たらにんにく しょうが れいとうみかん	578	22.7	天祭りの練習で疲れた体を 冷凍みかんで癒しましょう。
20	水	ジャージャーめん フライドポテト じゃこあえ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいち あかみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら さんおんとう	たまねぎ もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	585	24.4	ジャージャーめんは、中華麺に甘辛い肉みそを かけて食べる料理で、中国から伝わったものが 日本風にアレンジされています。
21	木	ごはん いかのしょうがやき やさいのごまあえ とうふのうまに ぎゅうにゅう	いか れいとうどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ねりごま すりごま ごま さんおんとう でんぶん さんおんとう サラダあぶら	しょうが もやし にんじん きゅうり はくさい ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ	603	30.9	いかは低カロリー・低脂質で 高たんぱくな食材です。 成長期にも、生活習慣病が気になる 年代にもおすすめです。
22	金	チキンカツサンド トマトスープ ホワイトゼリーみかんのせ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン こなかてん ぎゅうにゅう	まるパン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも じょうはくとう	キャベツ ホールトマト たまねぎ にんじん パセリ みかん	581	23.4	 天祭りに応援給食🌸 カツ！サンドでゲン担ぎです。
25	月	ひじきごはん ちくわのいそべあげ キャベツのおひたし りきゅうじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ だいち ひじき やきちくわ あおのり いとけずりぶし れいとうどうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう こむぎこ あぶら じゃがいも ねりごま ごまあぶら	にんじん いとこんにやく ほししいたけ キャベツ にんじん だいこん にんじん ごぼう いとこんにやく えのきだけ ほししいたけ	572	22.6	ひじきは日本で縄文時代から 食べられていました。 ミネラル豊富な健康食材です。
26	火	ダルカレー こまつなサラダ かわちばんかん ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ひよこまめ レンズまめ ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ こむぎこ べいりゅうばく サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな きゅうり にんじん レモン かわちばんかん	623	21.0	河内晩柑の「晩」はおそい 「柑」は柑橘の意味で、他の柑橘より おそい時期に収穫できる品種です。
27	水	フレンチトースト バジルドレッシングサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ダイスチーズ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょくパン パター じょうはくとう オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん バジル にんにく かぶ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	550	24.4	ハーブの一種であるバジルの 香りにはリラックス効果があり 不安な気持ちを和らげてくれます。
28	木	ごはん さばのごましょうゆやき やさいのうめおかあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	さば いとけずりぶし れいとうどうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ねりごま ごま ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり うめぼし ねぎ なめこ	595	26.7	なめこのぬるぬるとした成分は 胃や腸をまもってくれます。
29	金	シーフードクリームスパゲティ コーンサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	シーフード ナマクリーム むぎとろ とうにゅう いか ベーコン こなかてん ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ パター サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう さんおんとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく はくさい にんじん ホールコーン ぶどうジュース	588	22.9	スパゲティの材料になる小麦粉は デュラムセモリナ粉といって コシのある食感に仕上がります。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

単位 エネルギー：kcal、たんぱく質：g

※エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけてください。