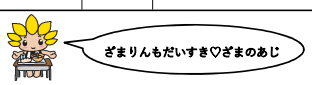
5月　こんだて表

令和4年
座間市立旭小学校

食育目標　　よい食べ方を知り、食事の準備・後片付けをきちんとしよう

日	曜日	パン・ごはん	のみもの	おかず			ざいりょう あか 血や肉になるもの	ざいりょう みどり 病気を防ぐもの	ざいりょう きいろ 力や体温のもと	エネルギー	タンパク質	しぼう	えんぶん	おしらせ
2	月	ぶどうパン	牛乳	タンメン	あおのりポテトビーンズ		ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら ながねぎ きくらげ こまつな しいたけ にんにく しょうが	ぶどうパン ごま あぶら ごまあぶら ラーメン こめこ じゃがいも	622	26.7	18.9	2.2	あおのりポテトビーンズは、大豆を使った料理の中で人気のあるメニューです。よくかんで食べましょう。
6	金	チーズパン	牛乳	チリコンカン	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく きざみだいず ミックスビーンズ しろいんげんまめ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん パイン はくとう りんご ラフランス みかん なつみかん バナナ トマト	チーズパン あぶら マカロニ こむぎこ	661	28.1	20.6	2.1	チリコンカンは、アメリカのテキサス州でうまれたお肉と豆の料理です。このスパイシーな味付けは、メキシコ料理に影響を受けたからだそうです。
9	月	ロールパン	牛乳	さかなのマスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな	ロールパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター あぶら	617	31.7	22.1	2.7	マッシュポテトは、欧米からはじまったポテト料理です。肉や魚料理の付け合わせです。
10	火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかサラダ		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ きざみだいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ にら	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	604	23.2	15.2	2	マーボーどうふは、中国の有名な豆腐料理です。マーと呼ばれていたおばあさんが作ったものが人気料理になりました。
11	水	ごはん	牛乳	ちくぜんに	おひたし	やきのり	とりにく だいず さつまあげ しらす やきのり ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ごぼう こんにゃく ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	597	24.9	12.2	1.7	ちくぜんには、肉、やさい、しいたけ、こんにゃくのたくさんの食材を使っています。それぞれの食材から、良いだしが出ています。
12	木	くろパン	のむヨーグルト	マカロニのクリームに（エビいり）	ツナサラダ		のむヨーグルト とりにく エビ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン しろいんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんにく	くろパン マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう	649	25	17.7	2.1	「マカロニのクリームに」は、小麦粉とバターを１時間以上炒めてルウを作りました。焦がさないように炒めるので、調理員さんの腕の見せ所です。
13	金	ごはん	牛乳	ひじきごはんのぐ	とんじる	ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく ひじき	にんじん ながねぎ こまつな だいこん つきこんにゃく ごぼう ニューサマーオレンジ	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	605	23.2	15.8	1.9	ニューサマーオレンジは、江戸時代に宮崎県で発見されました。さわやかな香りがします。
16	月	ごはん	牛乳	ドライカレー	きりぼしだいこんサラダ	ヨーグルト	ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう きざみだいず えだまめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	722	28.2	17.5	2	ヨーグルトといえば、ブルガリアが有名です。ブルガリアで長生きの人が多いのは、ヨーグルトのおかげだそうです。
17	火	たけのこごはん	牛乳	さわらのピリからやき	みそしる		とりにく さわら ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ わかめ えだまめ	たけのこ にんじん しょうが にんにく だいこん ながねぎ こまつな しらたき たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	619	29.3	18.2	2.8	たけのこの水煮は、一年中買うことができます。ですが、「掘りたてのたけのこ」を食べられるのは、今の時期だけです。たくさん入れてたけのこごはんをたきました。
18	水	こめこロールパン	牛乳	わふうスパゲッティ	ごまドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく えだまめ いか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし きゅうり コーン	こめこロールパン スパゲティ あぶら さとう ごま	616	26.5	20.7	2.2	今日のサラダは、ごまをたっぷり使ったドレッシングです。ごま一粒はとても小さいですが、栄養満点です。
19	木	ごはん	牛乳	すぶた	わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらのたまご とりにく わかめ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ながねぎ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	652	26.6	16.3	2.4	わかめスープのわかめは、３月から５月が柔らかくおいしいです。
20	金	NEW ハニーレモントースト	牛乳	ラビオリスープ		れいとうみかん	ぎゅうにゅう ラビオリ ぶたにく	レモン コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな れいとうみかん	しょくパン バター マーガリン さとう はちみつ	612	21.4	22.1	2.6	ハニーレモントーストは、新メニューです。はちみつとレモンを合わせたマーガリンをパンにぬって焼いています。
23	月	ソフトめん	牛乳	ジャージャーめん	ポテトドック	プルーン	ぶたにく みそ きざみだいず ぎゅうにゅう おからパウダー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ プルーン	ソフトめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ホットケーキミックス（ごまごなし）	723	28.7	18.8	2.2	ソフトめんは、一度に全部入れてしまうと、ジャージャーめんに絡ませるのが大変です。半分ずつ入れていくのがいいですよ。
24	火	ごはん	牛乳	プルコギ	はるさめスープ	みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのき にら こまつな キャベツ みしょうかん	ごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ	614	22.8	14.2	1.9	プルコギは、韓国の料理です。しょうゆベースの甘めのたれに、お肉を漬け込んでから炒めます。
25	水	ごはん	牛乳	さばのからみソース	にんじんとしらたきのつるつるいため ごもくスープ		ぎゅうにゅう さば ベーコン とりにく とうふ おからパウダー うずらのたまご	しょうが にんにく りんご ながねぎ しらたき にんじん しいたけ こまつな もやし たまねぎ コーン たけのこ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	769	27.2	32.5	1.7	さばには、骨があります。よくかんで食べると、骨をとりのぞけます。しっかりかんで食べます。
26	木	コッペパン	牛乳	NEW キャロットシチュー	コーンサラダ	いちごジャム	ぎゅうにゅう ツナ とりにく えだまめ しろいんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン あぶら こむぎこ バター さとう いちごジャム じゃがいも	596	23.2	21.7	2.2	春はいろいろな野菜に新という漢字が付きます。今日のにんじんは、新にんじんです。この時期のにんじんは、香りが豊かです。
27	金	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに	ごまあえ	のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ なまあげ のりふりかけ	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき たけのこ キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま かたくりこ	601	21.9	13.6	1.6	春に採れたじゃがいもとひき肉で煮物を作りました。とれたてのじゃがいもは、かわが薄いです。
30	月	ごはん	牛乳	とんづけ	きんぴら すましじる		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ とりにく なると	にんにく にんじん ごぼう しらたき いんげん ながねぎ えのき こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま	638	26.7	19.4	2.4	今年度は、「ざまりんもだいすき♡ざまのあじ」を月に一度、紹介します。「とんづけ」は江戸末期、武士の時代に作られた料理です。みなさんがおじいちゃんおばあちゃんになっても残したい料理です。
31	火	ポルトガルふうチキンライス	牛乳	きびなごのからあげ	マカロニスープ	あおりんごゼリー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご ウインナー	にんにく コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな グリーンピース	こめ むぎ オリーブオイル あぶら マカロニ あおりんごゼリー	582	22.8	13.4	2.1	ポルトガル風チキンライスは、ポルトガルの料理です。ポルトガルの人は、お米が大好きだそうです。そのため、炊き込みご飯をよく作ります。

材料の都合で変更する場合もあります