



5月栗原小学校献立表



校長 古澤 健史
栄養士 岩崎 久美子

日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I補 [*] (kcal)	卵 [*] 質(g)
1 (水)	抹茶ミルク揚げパン 肉団子スープ 豆乳プリン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 さとう 抹茶 ぶた肉 鶏卵 でん粉 はるさめ ねぎ しょうが にんじん こまつな たけのこ 食塩 こしょう しょうゆ 豆乳プリン(市販)	662	21.8
2 (木)	中華風炊き込みごはん 中華風コンスープ サイダーゼリーポンチ	やきぶた えび 米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 食塩 しょうゆ みりん とり肉 ごま油 でん粉 にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな 清酒 食塩 しょうゆ こしょう さとう みかん缶 パイン缶 甘夏缶 黄桃缶 サイダー ぶどう酒 粉寒天	626	26.6
7 (火)	五目ご飯 イカのカリン揚げ 辛子和え	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ イカ でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ ごま油 にんじん こまつな もやし しょうゆ 洋からし	576	25.1
8 (水)	ピザトースト にんじんのポタージュ ごまドレチキンサラダ	ベーコン チーズ 食パン 米サラダ油 たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマトソース バジル粉 生クリーム バター 牛乳 じゃがいも 米 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう とり肉 ごま にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 しょうゆ	577	25
9 (木)	関西風うどん かき揚げ そらまめ	あぶらあげ なたね油 冷凍うどん にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん しょうゆ だいず とり肉 鶏卵 薄力粉 なたね油 にんじん こまつな たまねぎ ごぼう 食塩 ベーキングパウダー そらまめ	572	24.6
10 (金)	ウイナーピラフ タンドリーチキン ハムとコーンのサラダ	ウイナー ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン マッシュルーム 赤ピーマン ローリエ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ とり肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ハム 米サラダ油 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	624	29.1
13 (月)	きな粉トースト ポテトとウイナーのチーズ炒め きゃべつのスープ	ソフトマーガリン きな粉 食パン 三温糖 はちみつ ウイナー チーズ じゃがいも 米サラダ油 バター たまねぎ ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ ぶた肉 米サラダ油 でん粉 にんじん キャベツ ぶなしめじ 食塩 こしょう しょうゆ	687	26.3
14 (火)	ゆかりごはん 鰯のねぎ塩焼き おひだし 具だくさん汁	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒 あじ ごま油 ねぎ 食塩 清酒 しょうゆ 三温糖 こまつな もやし 切干し大根 えのきだけ しょうゆ とうふ みそ ねぎ こまつな えのきだけ にんじん だいこん	520	25.9
15 (水)	あんかけ焼きそば リンゴとヨーグルトのケーキ	ぶた肉 えび 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 バター 三温糖 薄力粉 りんご缶 ベーキングパウダー シナモン	681	26.7
16 (木)	麦ごはん 厚揚げ入り回鍋肉 五目春雨スープ	米 むぎ 米サラダ油 清酒 なまあげ ぶた肉 三温糖 でん粉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン 清酒 トウバンジャン てんめんジャン 食塩 しょうゆ とり肉 はるさめ 米サラダ油 ごま油 干しいたけ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ 清酒 食塩 しょうゆ こしょう	558	24.5
17 (金)	わかめごはん ツナポテトコロッケ ゆでキャベツ かきたま汁	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒 ツナ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 なたね油 玉ねぎ 食塩 中濃ソース キャベツ とり肉 とうふ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな 清酒 食塩 しょうゆ	685	26.3
20 (月)	おかか入り炊き込みご飯 豆腐の落とし揚げ 磯香和え	あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま にんじん 清酒 みりん しょうゆ 押しとうふ とり肉 ひじき でん粉 なたね油 三温糖 にんじん しょうが 切干し大根 えだまめ しょうゆ みりん 清酒 食塩 きざみのり こまつな もやし えのきだけ 清酒 みりん しょうゆ	628	26.6
21 (火)	鶏ねぎごぼう丼 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごぼう ねぎ 清酒 しょうゆ 七味唐辛子 とうふ 米サラダ油 ごぼう にんじん だいこん こまつな みそ 冷凍みかん	645	24.9
22 (水)	ナポリタン コールスローサラダ にんじんマドレーヌ	ウイナー スパゲティ オリーブ油 さとう にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ さとう 米サラダ油 食塩 こしょう 穀物酢 にんじん キャベツ ホールコーン 鶏卵 バニラエッセンス 薄力粉 グラニュー糖 バター はちみつ 粉糖 にんじん ベーキングパウダー	622	20.4
23 (木)	はちみつパン 白身魚のラビゴットソースかけ じゃがもちスープ	はちみつパン メルルーサ でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 トマト たまねぎ セロリー 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ 穀物酢 とり肉 じゃがいももち(市販) たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ぶなしめじ こまつな 食塩 清酒 みりん しょうゆ	564	24.6
27 (月)	グリーンピースごはん かつおの新玉ソースがけ ごま和え	米 米サラダ油 グリーンピース 清酒 食塩 かつお でん粉 なたね油 三温糖 しょうが たまねぎ にんにく こねぎ 清酒 食塩 しょうゆ 穀物酢 ごま 三温糖 にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒	583	27.4
28 (火)	りんごジュース ジャージャー麺 ツナと野菜の中華サラダ ヨーグルト	りんごジュース ぶた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 清酒 みそ 八丁みそ しょうゆ トウバンジャン ツナ ごま ごま油 米サラダ油 もやし ひじき だいこん キャベツ 穀物酢 しょうゆ ヨーグルト	661	25.8
29 (水)	バターライス チーズハンバーグのトマトソースがけ こんにゃくサラダ	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ ぶた肉 とり肉 鶏卵 チーズ パン粉 三温糖 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ粉 ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ サラダこんにゃく ごま油 米サラダ油 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	633	24.3
30 (木)	コーヒーミルク カレーライス 海藻サラダ	コーヒーミルク ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぶどう酒 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 食塩 こしょう 海藻 三温糖 米サラダ油 キャベツ ホールコーン きゅうり 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ	707	20.7
31 (金)	食パン いちごジャム 豆腐のミートグラタン ABCスープ	食パン いちごジャム とうふ ぶた肉 チーズ 薄力粉 米サラダ油 たまねぎ しょうが にんにく 切干だいこん 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ ベーコン マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ	605	28.5

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚め元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。朝ごはんをしっかり食べ、規則正しい生活を送りましょう。



5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われた豊作を祈る女性たちの祭りと結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武家人形やよらいやかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。ちなみに、5月5日の『こどもの日』は、1948年に制定された国民の祝日で、『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する』とあります。

