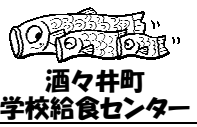
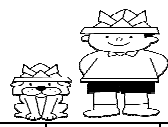




平成24年5月よていこんだてひょう



【小学校】

※5月28日(月):大室小振替休日

日	曜日	しゅしよく てんかぶつ	牛乳	お か す	デザート	おもなざいりょうとはたらき						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくち メモ
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	たんぱく質	炭水化物	脂質		
1	火	ごはん	○	あげだしとうふおろしあんかけ そくせきづけ いりどり	おちゃ プリン	とうふ かつおぶし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん たくあん はくさい たけのこ こんにやく えのきだけ こぼろ ほししいたけ	こめ さとう プリン	あぶら ごま	623 24.6	~夏も近づくと八十八夜~ 立春から数えて88日目、今年 は5月1日です。給食では、お茶 プリンの登場です。
2	水	ごはん	○	かつおごまフライ(ソース) おひたし しずいみそのわかだけじる	かしわ もち	かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし たけのこ ねぎ	こめ パンこ さといも かしわもち	あぶら ごま	664 24.0	5月5日は… 端午の節句(子どもの日) 給食では、少し早いで すが「かしわもち」の登 場です。詳しくはお屋の 放送でお伝えします♪
3	木			憲法記念日									
4	金			みどりの日									
7	月	(セルパビツパ) ごはん	○	えびのすいしょうづつみ1こ ビビンパのぐ わかめスープ	ヨーグルト レーズン いちごあげ	えび たまご ぶたにく わかめ ほたて みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし しょうが たまねぎ ねぎ コーン にんにく レーズン	こめ さとう	あぶら ごま	590 25.0	「ビビンパ」は、本韓 国の発音に近い字に当てると 「ビビンパブ」と言うそう です。
8	火	ごはん	○	さかながたのかまほこ1こ だいのいそに いなかじる	かじゅう グミ	かまほこ みそ とりにく たいす ちくわ なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん えだまめ ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも グミ	あぶら	640 25.1	8のつく日は、「8(歯)」 によい食べものや、よくか んで食べるものが登場しま す。お楽しみに♪
9	水	ごはん	○	ハヤシチュー コールスローサラダ	キウイ フルーツ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ コーン きゅうり しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース キウイフルーツ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	688 22.1	酒々井町でとれたきゃべ つを使った「コールスロー サラダ」の登場です。
10	木	にこみ うどん	○	いそべあげ ごまあえ	カスタード どらやき	とりにく なると あぶらあげ かまほこ	ぎゅうにゅう おきあみ チーズ あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	ほししいたけ もやし ねぎ	うどん こむぎこ さとう どらやき	あぶら ごま	574 22.1	煮込みうどんに、磯辺揚 げを乗せて「天ぷらうど ん」にして食べましょう。
11	金	むぎごはん	○	さわらのちゅうかソースかけ ぶたにくとやさいのオイスターいため ワンタンスープ		さわら ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ はくさい しょうが	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ	あぶら	630 29.0	春のお魚「さわら」 さわらは、4~6月にかけて多く とれることから、春を告げる魚と なっています。漢字で書くと、魚ハ んに「春」と書いて「鮮(さわら)」 です。
14	月	ごはん	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ ぶくじんづけ	きよみ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	697 21.2	じゃが芋は、南米のアン デス高地が原産です。日本 に渡来したのは、16世紀と も言われます。
15	火	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	ヨーグルト	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう	あぶら	659 25.9	5月15日は、「ヨーグルトの日」 です。丈夫な骨をつくるカルシウム が多く、また、おなかの調子を整え る働きもあります。
16	水	ごはん	○	ごもくしゅうまい1こ もやしのナムル ジャジャンとうふ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ たまねぎ こんにやく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも しゅうまいのかわ	あぶら ごま	673 27.4	ジャジャン豆腐に使う豆 腐は、「生揚げ(厚揚げ)」で す。煮崩れしにくく、栄養 も満点です♪
17	木	ココア あげパン	○	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン		たまご ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	639 25.8	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り・ 第2弾」は、おもに北陸で紹介 されている「呉汁」の登 場です。呉汁とは、大豆を すりつぶしたものを「呉」 といい、それを野菜たっぷ りの汁に入れたものが呉汁 です。
18	金	ごはん	○	ししゃもてんぷら1び(てんぷ) きりほしだいこんのもの しずいみそのごじる	こくとう ピーンズ	あぶらあげ だいす とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん こぼろ たいこん こんにやく ねぎ	こめ さとう てんぷら さといも	あぶら	684 25.7	給食クイズ アスパラガスの名前の由 来は何でしょうか? ①明日にはすばらしく伸び る から ②たくさん食べるとおなら が 出るから
21	月	ピラフ	○	スコッチエッグ(ケチャップ) ポテリヨネーズ ラビオリスープ	ひとくち りんご ゼリー	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ コーン きゃべつ	こめ じゃがいも ラビオリのかわ ゼリー	バター	627 24.5	
22	火	ごはん	○	いわしのカレーあげ やさいのちゅうかあえ とんじる	わかめと ナッツ	いわし ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	こめ さとう さといも	あぶら ごま カシューナッツ	666 27.7	
23	水	スパゲティ ナポリタン	○	ポテトカップグラタン かいそうサラダ(ドレッシング)	メープル パンケーキ	ベーコン ぶたにく ウィンナー ハム えび	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく きゃべつ きゅうり	スパゲティ じゃがいも パンケーキ	あぶら	608 24.0	海草には色々な種類がありま すが、共通して言えることは「食物 繊維」たっぷりです。現代人の ライフスタイルにぴったりの食べ 物です。
24	木	(セルパビツパ) むぎごはん	○	てつなべきょうざ ちゅうかどんのぐ パンサンスー		ぶたにく いか えび うずらたまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ もやし きゃべつ	こめ さとう むぎでんぶん マロニー きょうざのかわ	あぶら ごま	653 27.0	野菜や肉、魚介類などた くさんの具を、麦ご飯にか けて、「中華丼」を作りま しょう。
25	金	ごはん	○	ホッケいちやほし かぼちゃのきんぴら しらたまじる	カット パイナップル	ホッケ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん つきこんにやく ほししいたけ パイナップル	こめ さとう じゃがいも しらたまもち	あぶら ごま	646 25.6	21日の答え: ③ 「新芽」の言葉の通り、土 から出てくる様子はまさに 芽が出たようです。
28	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ツナとやさいのあえもの ごもくじる		ぶたにく ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	きりほしだいこん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ さとう	ごま	638 27.2	人気メニューの「豚肉の 生姜焼き」の登場です。こ 飯との相性も抜群です!
29	火	(セルパビツパ) まるパン	● シメツ コーン	ハンバーグきのこソースかけ こんにやくサラダ(ドレッシング) こめこのシチュー		ぶたにく とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	エリンギ しめじ えのきだけ にんにく たまねぎ きゃべつ こんにやく	パン こめ さとう じゃがいも ミルメーク	あぶら バター	636 27.6	5月29日は、「529(こ んにやく)の日」です。ド レッシングをかけて、おい しくいただきます。
30	水	ごはん	○	あじスタミナづけやき いそかあえ こうやどうふのくにゃがふうのもの	アセロラ ゼリー	あじ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきだけ たまねぎ しらたき	こめ さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	あぶら	643 26.5	高野豆腐は、別名「凍り 豆腐」とも呼ばれ、その名 の通り、豆腐を凍らせて、 乾燥させて作られます。
31	木	カレー ピラフ	○	ほきトマトクリームフライ きゃべつソテー イタリアンスープ	メロン	ほき たまご とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ コーン メロン	こめ じゃがいも パンこ	あぶら	662 24.4	旬の食べ物「メロン」 今では品種改良も進ん で、いろいろな種類のメロ ンが作られるようになりま

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2ヶ月分)を5月に口座振替します。


~食材の放射性物質検査を実施~
安全・安心な食の提供を行うため、測定器を導入し、今月より食材
の放射性物質検査を実施していきます。なお、測定結果は町ホーム
ページでお知らせします。

★学校給食摂取基準★
(3・4年生)

熱量: 660kcal
たんぱく質: 20g
(範囲: 13~28g)

今月の酒々井産


コシヒカリ米


味噌
・2日: 若竹汁
・18日: 呉汁


ごぼう


きゃべつ