

5月のこんだてひょう



指導目標： 上手な配膳・片付けを身に付けよう

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
<p>1 596kcal 31% 21.4g</p> <p>中華ちまき風ご飯 牛乳 きびなごフライ ナムル 中華スープ かしわもち</p>	<p>2 641kcal 28% 24.3g</p> <p>キャロットライス 牛乳 えび入りクリームソース ツナサラダ オレンジ</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	
<p>献立メモ</p> <p>5月5日はこどもの日 こどもの日には、ちまきやかしわもちを食べ、菖蒲湯に入る風習があります。かしわの葉は子孫繁栄の意味があり、縁起の良い食べ物とされています。</p>	<p>えびクリームライス 人参の入ったご飯に、えびの入ったクリームソースをかけて食べましょう。クリームソースには、丹那地区産の牛乳をたっぷり使います。 【6年生は史跡めぐりのため、お弁当の日です】</p>				
<p>8 649kcal 26% 26.9g</p> <p>わかめご飯 牛乳 松風焼き ごまあえ みそ汁 オレンジ</p>	<p>9 532kcal 29% 25.1g</p> <p>中華めん 牛乳 五目ラーメン かんこく風サラダ 手作りあげぎょうざ</p>	<p>10 567kcal 22% 26.9g</p> <p>たけのこご飯 牛乳 とりのてり焼き からしあえ みそ汁 ニューサマーオレンジ</p>	<p>11 522kcal 26% 23.8g</p> <p>レーズンパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き コンソメスープ カルピスゼリー</p>	<p>12 616kcal 23% 23.2g</p> <p>麦ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 いそびたし みそ汁 バナナ</p>	
<p>献立メモ</p> <p>松風焼きの名前の由来 「浦さびしい松の風」という和歌がもとになっていて、「表面は(ごま等が飾ってあり、焼き色もあって)華やかだけど、裏はさびしい」というシャレだそうです。</p>	<p>手作りあげぎょうざ 1人2個ずつつきます。函南小の全校児童分を全て、調理師さんたちが手作りしてくれました。全部で約1050個ありました。感謝して食べましょう!!</p>	<p>ニューサマーオレンジ 静岡県の東伊豆でたくさん作られている今が旬の果物です。果肉と皮のあいだの白いふわふわしたところも食べられます。</p>	<p>マヨネーズ マヨネーズはなにからできているか知っていますか。おもな材料は油と酢と卵の黄身です。卵の黄身に入っている成分が、油と酢をうまくつなぎあわせる役割をしています。</p>	<p>ぎせい豆腐 ぎせい豆腐は精進(しょうじん)料理のひとつです。昔のお坊さんはお肉や玉子を堂々と食べられなかったため、豆腐や野菜と混ぜてこのような形で食べたようです。</p>	
<p>15 541kcal 25% 26.0g</p> <p>さくらご飯 牛乳 さばの塩焼き おひたし とん汁</p>	<p>16 644kcal 32% 22.9g</p> <p>げんまい入りロールパン 牛乳 ポテトコロッケ ゆで野菜 たまごスープ みかんゼリー</p>	<p>17 660kcal 27% 23.8g</p> <p>麦ご飯 牛乳 ポークカレー ミモザサラダ ゴールデンキウイ</p>	<p>18 643kcal 31% 29.2g</p> <p>うどん 牛乳 和風つけ汁 さわらあげ茶おー ごまあえ オレンジ</p>	<p>19 577kcal 23% 27.5g</p> <p>グリーンピースご飯 牛乳 とりのピリ辛焼き みそ汁 切り干し大根あえ ニューサマーオレンジ</p>	
<p>献立メモ</p> <p>さば さばは、いわしなどと同じ青魚の一種です。青魚に多く含まれるDHAとEPAには、頭の働きを活発にしたり、血液の病気を予防したりする働きがあります。</p>	<p>ポテトコロッケ 給食室で手作りします。じゃがいもを蒸してからつぶし、炒めた具とあわせてから、衣を付けて油であげます。ゆで野菜と一緒にパンにはさんで食べてみてください。</p>	<p>ぶた肉 ぶた肉には、体内で体を動かすエネルギーを作るのを助ける栄養素、ビタミンB1がたくさん入っています。運動会の練習が続きますので、しっかり食べて力をつけてください。</p>	<p>さわら さわらは魚へんに春と書きます。これは、沖の方にいたさわらが、春になるとたまごを生むために岸の方に近づいてくるため、「春を告げる魚」と呼ばれていたことに由来します。</p>	<p>切り干し大根 切り干し大根は細長く切った大根を、天日干しにして乾かした物です。普通の大根と比べて、骨や歯を丈夫にするためのカルシウムがたっぷり入っています。</p>	
<p>22 661kcal 28% 26.8g</p> <p>麦ご飯 ふりかけ 牛乳 さけの西京焼き 干草あえ すまし汁 焼きプリンタルト</p>	<p>23 608kcal 28% 23.6g</p> <p>食パン いちごジャム 牛乳 マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ パップル</p>	<p>24</p> <p>給食はありません 《午前中で下校します》</p>	<p>25 583kcal 25% 21.0g</p> <p>ひじきご飯 牛乳 厚焼き玉子 なめたけあえ みそ汁 りんごゼリー</p>	<p>26 642kcal 26% 31.2g</p> <p>麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ナムル アーモンド田作り オレンジ</p>	
<p>献立メモ</p> <p>麦ごはん 給食では、お米と一緒に麦を炊きます。麦には食物せんいがたくさん入っていて、腸の働きを助けたり、肥満や生活習慣病を予防したりする働きをします。</p>	<p>給食のパン パンの原材料である小麦は、国産小麦100%を使用しています。北海道産70%と静岡県産30%のブレンド粉です。</p>		<p>ひじき ひじきは弥生時代にはすでに食べていたという記録のある、日本人には馴染みのある食べ物です。今日のひじきは伊豆産です。</p>	<p>明日は運動会です！ オレンジに含まれるクエン酸は、疲れをとるのに役立ちます。しっかり食べて、明日の運動会に備えましょう。</p>	
<p>29</p> <p>運動会代休</p>	<p>30 662kcal 27% 23.6g</p> <p>麦ご飯 牛乳 ハヤシライス こまつなサラダ ゴールデンキウイ</p>	<p>31 607kcal 23% 26.5g</p> <p>麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ 牛乳寒天</p>	<p>5月27日は運動会です！</p> <p>1日3食</p> <p>運動すると、たくさんのエネルギーを消費します。消費したエネルギーはきちんと食事から摂らないと、体に必要な栄養素が不足したり、疲れがたまったり、けがのもとになります。 運動するときは、特にバランスのとれた食事と朝ご飯・昼ご飯・夕ご飯の1日3食をしっかりと食べるようにしましょう。</p>		
<p>献立メモ</p> <p>ゴールデンキウイ ゴールデンキウイには、病気を予防するビタミンCがたくさん入っています。キウイを片手で持って、スプーンですくって食べましょう。</p>	<p>チンジャオロース チンジャオはピーマン、ローは肉、スーは干切りの意味です。その名の通り、肉やピーマンなどの食材を干切りにした中国料理です。</p>				

