



# 5月 こんだてだよ

令和6年4月26日

勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元氣な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

ひ日	よう曜	こんだてめい 献立名 まいにちぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)がつかます。	あか(おもに体を作る)		みどり 緑(おもに体の調子を整える)	き 黄(おもにエネルギーになる)		えいようか 栄養価	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすい 炭水化物	ししつ 脂質		
1	水	ごはん とうふのみそ汁 いわしのばいにく煮 ひじきの鉄分サラダ 【1日 アイアン給食】	とうふ みそ いわし ハム	ぎゅうにゅう ひじき	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ ばいにく(うめぼし) もやし こまつな とうもろこし	ごはん さとう	ごまあぶら	エ 572 炭 87.3 た 24.0 カ 387 脂 13.9 塩 2.5	
2	木	あげごはん わかたけ汁 三色あえ・かしわもち 【こどもの日にちなんだ給食】	うすあげ かまぼこ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	ごはん さとう かしわもち		エ 609 炭 95.9 た 22.6 カ 341 脂 16.8 塩 3.1	
7	火	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン 野菜サラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	もやし にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ごはん さとう	あぶら	エ 604 炭 82.3 た 26.2 カ 275 脂 21.3 塩 2.4	
8	水	こだいまいごはん かきたま汁 がんもどきの煮つけ・にぼし 【8日 歯ッピー給食】	とうふ たまご かまぼこ かつおぶし がんもどき	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん えのきだけ	ごはん こだいまい でんぷん さとう		エ 596 炭 84.2 た 26.1 カ 410 脂 18.5 塩 2.9	
9	木	ごはん じゃがいものみそ汁 魚の香味(こうみ)あげ 煮びたし	みそ うすあげ メルルーサ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん	あぶら	エ 607 炭 92.9 た 27.9 カ 347 脂 15.9 塩 2.5	
10	金	ごはん 豆入りカレーミネストローネ オムレツ ドレッシングサラダ	ミックスビーンズ ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	エ 660 炭 94.1 た 24.8 カ 306 脂 23.1 塩 1.9	
13	月	ごはん たまごスープ はぴりゅうコロケ 和風サラダ	たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん パンこ じゃがいも さとう むぎこ こめこ はるまきのかわ	ごまあぶら あぶら	エ 583 炭 93.7 た 18.2 カ 268 脂 17.4 塩 2.2	
14	火	チャーハン ちゅうかスープ ポテトのオープン焼き	やきぶた とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	エ 575 炭 80.2 た 17.5 カ 259 脂 18.5 塩 2.8	
15	水	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ あじつけのり	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら	エ 612 炭 109.4 た 20.7 カ 284 脂 13.3 塩 1.9	
16	木	ホットドッグ(ウインナー・キャベツ) コーンポタージュ いちごクリーム大ふく	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ クリームとうもろこし			エ 643 炭 80.7 た 22.4 カ 315 脂 28.9 塩 2.9	
17	金	ごはん ぶた汁 魚のこうじづけ焼き おかかあえ	ぶたにく みそ うすあげ さわら とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう にぼし	ごぼう だいこん にんじん はくさい しょうが ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう 【こんにやく】	ごはん さとも こめこうじ	あぶら	エ 623 炭 86.3 た 30.9 カ 357 脂 19.6 塩 1.7	
20	月	ごはん 手作り肉だんごのスープ ホイコーロー バナナ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい もやし しいたけ ねぎ にんにく キャベツ ピーマン バナナ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	エ 593 炭 92.7 た 24.3 カ 282 脂 16.0 塩 2.1	
21	火	ソースかつ丼 まいたけ汁 うち豆なます ゼリー	とりにく うすあげ みそ うちまめ	ぎゅうにゅう わかめ	まいたけ ねぎ にんじん だいこん パイナップル	ごはん こむぎこ パンこ さとう ゼリー	あぶら	エ 750 炭 117.1 た 28.0 カ 313 脂 21.6 塩 2.9	
22	水	ケチャップライス 野菜スープ サイコロサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ ねぎ えのきだけ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	エ 593 炭 92.4 た 20.2 カ 282 脂 19.2 塩 2.6	
23	木	ごはん きりぼし大根の煮もの ししゃもの天ぷら さっぱりづけ	あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ししゃも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	エ 629 炭 97.9 た 24.6 カ 426 脂 18.5 塩 2.7	



# 5月 こんだてだよ



令和6年4月26日

勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜日	こんだてめい 献立名 まいにちぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)がつかます。	あか(おもに体を作る)		みどり 緑(おもに体の調子を整える)	き 黄(おもにエネルギーになる)		えいようか 栄養価	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		
24	金	ラーメン しゅうまい カレーマリネ	ぶたにく シューマイ ハム	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	エ 570 炭 73.2 た 19.2 カ 300 脂 16.6 塩 2.9	
27	月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼きさば おはづけ	うすあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	ごはん		エ 608 炭 80.1 た 23.9 カ 285 脂 24.3 塩 2.2	
28	火	ごはん けんちん汁 とり肉のごまからめ しおもみ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 【こんにやく】	ごはん さとも でんぷん さとう	あぶら ごま	エ 640 炭 88.5 た 24.4 カ 291 脂 22.9 塩 2.3	
29	水	ドライカレー フレンチサラダ プリン	ぶたひきにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン トマト レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん こむぎこ プリン	バター ドレッシング	エ 644 炭 94.5 た 24.1 カ 313 脂 22.6 塩 2.0	
30	木	ふくこむぎパン クリームスープ 野菜ソテー オレンジ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ オレンジ	ふくこむぎパン じゃがいも こめこ	バター	エ 575 炭 79.8 た 20.6 カ 342 脂 20.2 塩 3.0	
31	金	ちゅうか井 大豆とさつまいものあまから煮 おうとう(もも)	ぶたにく いか えび だいたず	ぎゅうにゅう にぼし	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい しょうが もも	ごはん でんぷん さつまいも さとう	あぶら	エ 655 炭 106.2 た 28.3 カ 362 脂 16.4 塩 2.7	

※栄養価 …エ:エネルギー(kcal)、た:たんぱく質(g)、脂:脂質(g)、炭:炭水化物(g)、カ:カルシウム(mg)、塩:食塩相当量(g)を表しています。(3・4年生分で算出)



## 今月の給食目標

### 協力して準備や後片づけをしよう

若葉がいつせいに芽を吹き、新緑がまぶしい5月は、とてもさわやかで過ごしやすい季節ですが、4月からの疲れが一気にしやすい時でもあります。特に、ゴールデンウィーク中に不規則な生活ばかりしていると、元の調子を取り戻すのに時間がかかることもあります。休みの間も「早ね、早起き、朝ごはん」で、元気にすごしましょう！

### ★準備では…



### ★片づけでは…



## 5月5日は「こどもの日」

「端午の節句」とも言われ、こどもの健やかな成長をお祝いする日とされています。昔から、五月人形やこいのぼりを飾ったり、しょうぶ湯に入ったりする風習があります。また、この日によく食べられる「かしわもち」「ちまき」「たけのこ」「カツオ」には、それぞれ願いが込められています。

## 端午の節句と食べ物



**ちまき** 中国から伝わった食べ物で、もちやこめ、ちがや、ささは、つむもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。



**かしわもち** あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまふるは、おで古い葉が落ちないことから、家系がだいたいつづねがこにつか代々続くように願いを込めて使われる。



**たけのこ** 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。



**カツオ** 初ガツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかえんぎものたけた縁起物として食べられる。