令和4年度

5月　献立カレンダー

上郷小学校

今月の食育目標　「食べものの仲間を知ろう」

日 曜	こんだて 主食 牛乳	主菜	副菜　汁　その他	おもな材料と働き あか 体を作る	みどり 調子を整える	き 熱や力のもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	行事・ひとくちメモ
2 月	ごはん 牛乳	キャベツ メンチカツ	沢煮椀 切り干し大根の炒め煮	ぶたにく かまぼこ とりにく さつまあげ　牛乳	ごぼう　たけのこ えのき　にんじん ねぎ　きりぼしだいこん さやいんげん　きゃべつ	こめ あぶら さとう	692	24.5	24.7	2.3	**家庭訪問①　給食12:05～**
6 金	わかめごはん 牛乳	いわしの カリカリフライ	凍り豆腐のみそ汁 おひたし・かしわもち	わかめ　みそ こおりどうふ いわし かつおぶし　牛乳	はくさい　にんじん だいこん　こまつな きゅうり　きゃべつ	こめ　じゃがいも あぶら かしわもち	682	22.8	19.4	2.7	**こどもの日献立** 子どもたちの健やかな成長を願いながら、かしわもちでこどもの日をお祝いします。
9 月	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き	かぶのみそ汁 きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ とりにく　牛乳	にんじん　きゃべつ えのき　だいこんば かぶ　しょうが ごぼう　えだまめ	こめ　こんにゃく あぶら　さとう ごま ごまあぶら	631	25.1	21.0	2.0	**家庭訪問②　給食12:05～**
10 火	ごはん 牛乳	いかのかりんあげ	白菜スープ きくらげのサラダ	ぶたにく とうふ いか　牛乳	にんじん　はくさい こまつな　しょうが きくらげ　きゃべつ きゅうり	こめ　でんぷん こめこ　あぶら さとう　ごま ごまあぶら	581	23.9	16.9	2.0	きくらげは、何の仲間か知っていますか？名前に「くらげ」と付いていますが、実は、きのこです。歯ごたえを楽しんでください。
11 水	ごはん 牛乳	さばのみそ煮	けんちん汁 のりあえ	あぶらあげ とうふ さば　みそ のり　牛乳	だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ きゃべつ　きゅうり	こめ こんにゃく さとう	618	22.3	20.4	2.3	**家庭訪問③　給食12:05～**
12 木	コッペパン 牛乳	トマトオムレツ	大根と春雨のスープ ツナサラダ	ベーコン たまご ツナ　牛乳	だいこん　にんじん ねぎ　しょうが きゃべつ　きゅうり	パン はるさめ さとう ごまあぶら	564	21.8	21.4	2.7	**家庭訪問④　給食12:05～**
13 金	ごはん 牛乳	ハンバーグ	豆腐とわかめのみそ汁 ゆかりあえ	とうふ　わかめ あぶらあげ　みそ とりにく ぶたにく　牛乳	だいこん　たまねぎ にんじん　ねぎ もやし　きゃべつ	こめ あぶら さとう	617	23.9	18.2	2.3	**家庭訪問⑤　給食12:05～**
16 月	ごはん 牛乳	カツオの竜田揚げ	豚汁 レモンあえ	ぶたにく　とうふ みそ　かつお 牛乳	ごぼう　ねぎ だいこん　にんじん しょうが　きゃべつ きゅうり	こめ　でんぷん じゃがいも こんにゃく　さとう こめこ　あぶら	636	31.2	17.2	1.9	初ガツオのおいしい季節がやってきました。しょうが・しょうゆ・酒で下味をつけて、片栗粉をまぶして香ばしく揚げます。
17 火	ごはん 牛乳	ハニーマスタード チキン	キャベツのスープ シャキシャキポテトサラダ	ウインナー とりにく 牛乳	しめじ　にんじん たまねぎ　きゃべつ きゅうり　えだまめ	こめ　はちみつ じゃがいも あぶら	620	23.8	20.2	2.1	春キャベツのおいしい季節です。やわらかくて、みずみずしくて、甘みがあります。
18 水	黒米ごはん 牛乳	肉しゅうまい	豆腐の中華煮 大根としらすの中華サラダ	とうふ　ぶたにく とりにく しらすぼし　牛乳	たまねぎ　にんじん たけのこ　しめじ ちんげんさい　もやし だいこん　こまつな	こめ　くろまい あぶら　こむぎこ ごまあぶら さとう　でんぷん	675	28.0	18.9	2.3	**歯の日**　「黒米ごはん」は、飯田市でとれた黒米をうるち米に混ぜて炊きます。プチプチとした食感を楽しんでください。
19 木	ごはん 牛乳	アスパラと 豚肉のみそ炒め	旬野菜のスープ こんにゃくサラダ・ミニトマト	とりにく ぶたにく みそ　牛乳	きゃべつ　たまねぎ にんじん　かぶ きぬさや　アスパラガス しょうが　きゅうり ミニトマト	こめ　あぶら はちみつ しらたき　さとう ごまあぶら	582	24.4	14.9	1.9	**食育の日**　地元でとれるアスパラガス、きぬさや、にんじん、きゅうり、ミニトマトなどを使います。旬を味わってください。
20 金	そぼろごはん 牛乳	（ごはん、そぼろ丼の具）	たけのこのみそ汁 海藻サラダ	とうふ　みそ こおりどうふ とりにく　たまご わかめ　のり　牛乳	たけのこ　にんじん きぬさや　たまねぎ えだまめ　しょうが もやし　きゃべつ　コーン	こめ　さとう あぶら でんぷん	583	26.8	14.3	2.2	今が旬のたけのこを使って、みそ汁を作ります。シャキシャキとした歯ごたえを楽しんでください。

☆２３日から２７日は読書週間です。学校の図書館にある本にちなんだ『お話献立』を出します。（下線のある献立）本も給食も楽しんでください。

23 月	ごはん 牛乳	かあちゃんの とりのからあげ	若竹汁 福神あえ	わかめ とうふ とりにく　牛乳	たけのこ　ねぎ しょうが　きゃべつ はくさい　にんじん ふくじんづけ	こめ　さとう でんぷん こめこ　あぶら ごま	627	24.1	20.8	2.1	**読書週間①『かあちゃん取扱説明書』** かあちゃんに、ぼくが食べたいごはんを作ってもらうための方法とは？
24 火	ごはん 牛乳	はれ ときどき ぶた の生姜炒め	じゃがいものみそ汁 もやしのサラダ	こおりどうふ みそ ぶたにく　牛乳	はくさい　だいこん にんじん　ねぎ しょうが　たまねぎ こまつな　きゅうり もやし	こめ　じゃがいも あぶら　さとう でんぷん	607	25.6	17.2	1.9	**読書週間②『はれ　ときどき　ぶた』** でたらめなあしたの日記を書いたはずだったのに…。さて、何が起きたでしょう？
25 水	ごはん 牛乳	ねこにねらわれた あじの西京焼き	とりごぼう汁 ひじきのサラダ	とりにく とうふ　あじ みそ　ひじき 牛乳	ごぼう　にんじん はくさい　こまつな もやし　きゅうり	こめ あぶら さとう	636	28.7	20.4	2.3	**読書週間③『おさかなどろぼう』** おなかをすかせたねこが、おさかなを食べるために考えた作戦とは･･･？
26 木	ごはん 牛乳	まっちゃんの コロッケ	きつね汁 うめおかかあえ	あぶらあげ みそ　ぶたにく かつおぶし　牛乳	だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ はくさい　きゃべつ きゅうり　もやし　うめ	こめ　じゃがいも こむぎこ あぶら	670	18.9	21.7	2.1	**読書週間④『こだぬきコロッケ』** たぬきのポン吉とオオカミは、ある場所を目指します。さて、それはどこでしょう？
27 金	森林野菜のカレーライス 牛乳	（ごはん、カレー）	チキンサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく 牛乳	にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ きぬさや　もやし コーン　こまつな	こめ　あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ごま　ゼリー	705	21.5	16.5	2.0	**読書週間⑤『からすのやおやさん』** からすのやおやさんには、どんな野菜が売られているでしょう？
30 月	ごはん 牛乳	キムタク炒め	わかめスープ かみかみサラダ	わかめ ベーコン ぶたにく さきいか　牛乳	もやし　にんじん たまねぎ　キムチ つぼづけ　ちんげんさい ごぼう　きゃべつ	こめ　あぶら でんぷん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	587	23.7	17.3	2.1	「キムタク炒め」は、肉と野菜を炒めて、火が通ったら、そこにキムチとたくあんを混ぜるだけで完成です。お試しください。
31 火	ごはん 牛乳	赤魚の カレー揚げ	豆乳汁 昆布あえ	みそ　とうにゅう あかうお こんぶ　牛乳	ごぼう　にんじん はくさい　だいこん ねぎ　きゃべつ きゅうり	こめ　あぶら こんにゃく でんぷん	596	23.3	16.5	1.9	「豆乳汁」は、豆乳が入ったみそ汁のことです。みそと豆乳は、どちらも大豆から作られるので、相性抜群です。

＊都合により、献立を変更することがあります。