

5がっ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

食べ物にはそれぞれ私たちの体を作ったり、動かしたり、病気にかかりにくくしたりしてくれるはたらきがあります。いろいろな種類の食べ物を食べることで、さらに体はパワーアップします。こんだて表では、いろんな食べ物について紹介していきます。

5がっの給食目標

『好き嫌いせず 食べよう。』

わかめに含まれているアルギン酸が、たけのこのせんいをやわらかくしてくれるそうです。旬のもの同士の組み合わせって、とてもすばらしいですね。



| 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | |
|---|--|---|---|--|
| <p>じゃこわかめごはん 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のつくね</p> <p>わかたけじる 若竹汁 子どもの日デザート</p> <p>わかめとたけのこで若竹です。</p> <p>『出会いもん』とよばれて、昔からよく組み合わせられて、食べられてきました。</p> | <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ぐい 具入りスクランブルエッグ</p> <p>コーンポタージュ お茶豆</p> <p>♪夏も近づく八十八夜♪</p> <p>『新茶』とは、その年に初めて出た新芽からつくられるお茶のことで、一番茶ともいいます。</p> | <p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p> <p>今年5/2が八十八夜</p> | <p>みどりの日</p> | |
| <p>7日(月)</p> <p>キーマカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさい 野菜チップス</p> <p>さつまいもやじゃがいもには、でん粉などの糖質が多く含まれています。砂糖にくらべて体内でゆっくりと吸収されます。</p> | <p>8日(火)</p> <p>ごもく 五目チャーハン 牛乳</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p> <p>わかめスープ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させています。乳酸菌はお腹の調子を整えます。</p> | <p>9日(水)</p> <p>こくとう 黒糖パン 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のチーズパン 粉焼き</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはトマトが入っているのが特徴です。トマトの赤い色はリコピンという成分で、老化を防ぐ働きがあるとされています。</p> | <p>10日(木)</p> <p>むぎい 小麦入りごはん 牛乳</p> <p>イワシのごまフライ</p> <p>そえキャベツ</p> <p>み 実だくさんのみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 イワシ</p> <p>今年5月舞鶴の港にたくさんの『真イワシ』が水揚げされているそうです。</p> | <p>11日(金)</p> <p>こな きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>ごま酢和え</p> <p>かき玉汁</p> <p>卵には、ひよこが成長するために必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど、ほとんどすべての栄養素が含まれています。</p> |
| <p>14日(月)</p> <p>はん ごはん 牛乳</p> <p>とうふ マーボー豆腐</p> <p>き 切り干し大根のナムル</p> <p>豆腐には大豆のおいしさや栄養がぎゅっとつまっています。</p> | <p>15日(火)</p> <p>たけのこ 竹の子ごはん 牛乳</p> <p>ちくわ 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>ぶた汁</p> <p>たけのこは、『竹の子』と書くように竹の子どもです。土から出て10日(旬)たつと竹になるので『筍』とも書きます。</p> | <p>16日(水)</p> <p>こくさん 国産小麦パン 牛乳</p> <p>ミートサンド</p> <p>ABCスープ</p> <p>合いびき肉、玉ねぎ、にんじん、トマトを煮込んだミートソースをパンにはさんで食べましょう。</p> | <p>17日(木)</p> <p>むぎい 小麦入りごはん 牛乳</p> <p>さば 鯖のみそ煮</p> <p>しん 新じゃがのそぼろ煮</p> <p>新たまねぎ・新じゃがいもが出回る季節です。どちらも収穫したてなので、みずみずしいのが特徴です。</p> | <p>18日(金)</p> <p>こがた 小型パン 牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>煮干しのカレー香味揚げ</p> <p>いちご</p> <p>日本各地で四季折々、さまざまな果物が作られています。給食でも季節の果物が登場します。</p> |
| <p>21日(月)</p> <p>はん ごはん 味付けのり 牛乳</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>あ ごま和え</p> <p>ごはんは和風・洋食・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれたこんだてとなります。</p> | <p>22日(火)</p> <p>えんどう えんどうごはん 牛乳</p> <p>とりの 照り焼き</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>1年生が『えんどう豆さやむき隊』になります。全校分約9kgのさやをむきます。がんばってね！</p> | <p>23日(水)</p> <p>あじつ 味付けパン 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>春野菜のグリーンアスパラガスとソーセージ・なす・玉ねぎが入ったケチャップ味のスパゲティです。</p> | <p>24日(木)</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ふくしん 福神漬</p> <p>カルシウムの吸収率 No.1は？</p> <p>牛乳40% 野菜19% 小魚33%</p> | <p>25日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>パインサラダ</p> <p>大豆は『畑の肉』と呼ばれるほどお肉に負けないくらい体を作るものたんぱく質が豊富です。</p> |
| <p>28日(月)</p> <p>はん ごはん 牛乳</p> <p>あまず アジの甘酢だれがけ</p> <p>あ キムチ和え さつま汁</p> <p>地場産こんだての日 アジ</p> <p>アジはグルタミン酸などのうま味成分がたっぷり含まれ、味が良いことからこの名前がつけました。</p> | <p>29日(火)</p> <p>たなべ たんぱく質班結団式</p> <p>(お弁当の用意をお願いします。)</p> <p>弁当の日</p> | <p>30日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>こめこ クリーム米粉シチュー</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>ほうれん草など色の濃い野菜のことで、緑黄色野菜といいいビタミンA・ビタミンCが豊富です。</p> | <p>31日(木)</p> <p>ぶたどん 豚丼 牛乳</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>ごはんをエネルギーに変える時に必要なのがビタミンB1です。肉の中でも、特にぶた肉に多く含まれています。</p> | |

※天候の影響で、こんだての変更がある場合があります。ご了承ください。