



# 5月 こんだてだよ!

令和6年4月30日



勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あざごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜	こんだてめい 献立名 まいいちちゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)が付きます。	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	おとしつ 無機質	ビタミン	たんすい 炭水化物	しじつ 脂質		
1	水	ごはん どうふのみそ汁 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】	どうふ 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 どうもろこし	ごはん さとう	ごまあぶら	エ 572 炭 87.3 た 24.0 力 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 力 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 どうもろこし	ごはん さとう	あぶら	エ 604 炭 82.3 た 26.2 力 275 脂 21.3 塩 2.4	
8	水	こだいまいごはん かきたま汁 がんとどきの煮つけ・にぼし 【8日 歯ッピー給食】	どうふ たまご かまぼこ かつおぶし がんとどき	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 力 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 力 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 どうもろこし 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 力 306 脂 23.1 塩 1.9	
13	月	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	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ クリームどうもろこし		なまクリーム	エ 643 炭 80.7 た 22.4 力 315 脂 28.9 塩 2.9	
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 力 259 脂 18.5 塩 2.8	
15	水	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ あじつかけのり	ぶたにく ぎゅうにく 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 力 284 脂 13.3 塩 1.9	
16	木	ごはん たまごスープ はぴりゅうコロッケ 和風サラダ	たまご とりひきにく 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 どうもろこし	ごはん パンこ じゃがいも さとう こむぎこ 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 力 268 脂 17.4 塩 2.2	
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 どうふ 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 さといも こめこうじ	あぶら	エ 623 炭 86.3 た 30.9 力 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	とりひきにく 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 力 282 脂 16.0 塩 2.1	
21	火	ソースカツ丼 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 力 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 だいたず	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 どうもろこし	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	エ 593 炭 92.4 た 20.2 力 282 脂 19.2 塩 2.6	
23	木	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 どうもろこし	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 力 300 脂 16.6 塩 2.9	



# 5月 こんだてだよ!

令和6年4月30日

勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の關係により、献立を変更することがあります。

日曜日	こんだての献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がつけます。	赤(おもに体を作る)		緑(おもに体の調子を整える)	黄(おもにエネルギーになる)		栄養価	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
24 金	ごはん きりばし大根の煮もの 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	きりばしだいこん 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	
27 月	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	
28 火	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	
29 水	ごはん けんちん汁 とり肉のごまからめ しおもみ	どうふ 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 さといも てんぷん さとう	あぶら ごま	エ 640 炭 88.5 た 24.4 カ 291 脂 22.9 塩 2.3	
30 木	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	
31 金	ちゅうか丼 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 てんぷん 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

#### ★準備では…



#### ★片づけでは…



若葉がいつせいに芽を吹き、新緑がまがしい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!

## 5月5日は「こどもの日」

「端午の節句」ともいわれ、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、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が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」にかけた縁起物として食べられる。