













# 5月のこんだてひょう



地区立白倉小学校

日	主食	牛乳	おかず	原の仲間 血や肉になる		質の仲間 熱や力の元になる		体の仲間 体の調子を整える		1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他の ビタミン		
1月	オムライス風 チキンライス 	○	ポテトのハニーサラダ 野菜のコーンスープ 抹茶ゼリー	鶏肉、鶏卵、ベーコン	牛乳、生クリーム	精白米、上白糖、ひがや、はちみつ、薄力粉、グラニュー糖	油、バター	トマトジュース、トマト缶、ピーマン、人参、パセリ	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、クリームコーン	682 kcal 22.1g 26.1g 2.3g	5月2日は「十八夜」です。お茶の美味しい季節がやってきましたね。5年生が家庭でお茶の入れ方を学びました。相手のことを思いながら入れるのがポイント。ぜひ、お茶の人にもおしえてくれるといいですね。
8月	たけのこごはん 	○	納豆子揚げ ごま和え 富岡製菓さんの註大根	鶏肉、油揚げ、白くね、鶏卵、さけ	牛乳、青のり、昆布	精白米、三温糖、薄力粉	油、ごま	小松菜、人参、大根	たけのこ、もやし、しょうが、大根	641 kcal 32.1g 20.6g 2.7g	6月5日は「こどもの日」です。人気アニメの登場人物のように、家族や仲間を思いやる力を、目標に向かってまっすぐに頑張れる子になれるといいですね。
9月	ごはん つがるから りんごのプレゼント♪ 	○	いかの七味焼き ひじきと大豆の炒め煮 せんべい汁 くだもの(しなのゴールド)	いか、大豆、油揚げ、鶏肉	牛乳、ひじき、昆布	精白米、上白糖、こんにやく、薄力粉、せんべい	油、ごま油	人参、さやいんげん	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、干しいたげ、まいたけ、白米、りんご	620 kcal 27.3g 16.9g 2.6g	つがる弘前農産協同組合、東京近郊農産(株)のご協力により青森産のりんごを頂くことになりました。味わっていただきましょう。
10月	米粉たっぷりパン 	○	鶏肉のみそ焼き きんぴら クリームシチュー くだもの(メロン)	鶏肉、みそ、ベーコン、鶏肉	牛乳、生クリーム	米粉、パン、こんにやく、上白糖、さつま芋、上新粉	ごま油、バター	人参、かぶ、黒ブロッコリー	ごぼう、玉ねぎ、かぶ、マッシュルーム、エリンギ、きのこ、しょうが、長ねぎ、メロン	665 kcal 26.7g 26.2g 2.9g	蜜さんは、1日にどのくらいのお米を食べていますか？米粉はお米を精製したものです。クリームシチューのとりも米粉でつけます。
11月	シーフードピラフ	○	ロティ風ポテト春巻き キャベツとベーコンのスープ フルーツポンチ	いか、えび、あさひ、ひよこ豆、豚肉、ベーコン	牛乳	精白米、春巻きの皮、じゃが芋、上白糖	バター、油	人参、パセリ、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、パセリ、みかん缶、白梅酢、パイン缶	698 kcal 27.1g 23.3g 2.8g	ロティはインドの料理です。ナンに似た薄焼きのパンにカレーなどの料理をつけたり、包んだりして食べます。給食では春巻きの皮で代用したカレー味のポテトを包んで揚げます。
12月	かきたまうどん	○	イカ入り野菜サラダ よもぎ団子	鶏肉、鶏肉、なるど、油揚げ、するめ、きな粉	牛乳	うどん、でん粉、三温糖、玉子粉、上新粉、上白糖	油、ごま油	江戸菜、人参、菜の花、いんげん、ふもぎ	長ねぎ、ごぼう、大根	531 kcal 26.5g 17.8g 2.8g	「うどん」の語は知らない人にとってはただの雑穀にしか見えませんが、実は小麦粉です。しかし、名前を覚えて使うのを知っている人にとっては貴重な野菜です。いろいろなことを覚えて、生活の中に活かせる人になれるといいですね。
15月	シシチューシー	○	にんじんシリシリ イナムドッチ サーターアングキ	ツア、鶏卵、豚肉、かぼち、白みそ	牛乳、昆布、牛乳	精白米、もち米、三温糖、こんにやく、薄力粉、黒砂糖	油	人参、小松菜	枝豆、もやし、干しいたげ、大根	655 kcal 27.1g 21.8g 2.8g	第二次世界大戦のあと沖縄はアメリカの領地となっていました。そんな沖縄が日本に返還されたのが1972年5月15日。いまから51年前のことです。
16月	高菜いりごはん 	○	キャベツとわかめの辛子醤油 かりかり高野豆腐 くだもの(ジュシーフルーツ)	鶏肉、豚肉、えび、ひよこ豆、高野豆腐	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、春雨、でん粉	油、ごま油、白ごま、ラー油	高菜、油揚げ、人参	しょうが、キャベツ、きくらげ、こんにやく、真みかん	658 kcal 26.3g 20.3g 2.5g	「太平燕」は中国福建省福州の郷土料理です。豚足などの肉を鶏皮の皮で巻いて揚げた料理です。中国からやってきた料理の人が食べているのを日本人がアレンジした料理になりました。
17月	二色トースト	○	ポークシチュー アスパラガスのサラダ 	豚肉、金時豆、大豆	牛乳	食パン、はちみつ、じゃが芋、デザイ、カカオ、三温糖、薄力粉	マーガリン、白ごま油、バター	パセリ、人参、アスパラガス	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、もやし、ホールコーン	658 kcal 26.1g 30.2g 2.7g	1年中見かけるようになったアスパラガスですが、実は1年おきに出る季節は5〜6月です。寒みすみずみしっかりととって、甘みが増します。出しはめは特に甘みがあります。電の味を楽しみましょう。
18月	グリーンピースごはん	○	鶏の唐揚げ ごま和え みそ汁 	鶏肉、油揚げ、白みそ、あさひ、かつお節	牛乳	精白米、もち米、でん粉、強力粉、三温糖	油、ごま、白ごま	小松菜、人参、大根	グリーンピース、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、大根、えのき、長ねぎ	688 kcal 26.6g 27.0g 2.0g	生のグリーンピースが食べられるのは今の時期だけです。さやから取り出すとすぐ腐敗が早く進みます。今日は1年生がさやの向きを調べてくれました。とれたてのグリーンピースのみそ汁の香りを味わえるといいですね。
19月	お赤飯 (1年生を迎える会)	○	新じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁 くだもの(ゆずみかん)	ささげ、豚肉、じゃが芋、大豆、鶏肉、みそ、ハジみそ	牛乳	精白米、もち米、三温糖、でん粉	黒ごま	人参、さやいんげん、水菜	玉ねぎ、たけのこ、干しいたげ、こんにやく、長ねぎ、冷やし中華	649 kcal 27.1g 17.2g 2.0g	1年生を迎える会があります。そこで給食でもお赤飯をお祝いします。1年生が楽しく学校生活を送れるように、普段からとんなどができるのかを考え、行動できるといいですね。
22月	鶏とごぼうのピラフ	○	つぶつぶコーンポタージュ くだもの(沖縄パイナップル) 	鶏肉、ベーコン、いんげん豆	牛乳、生クリーム	精白米、神楽、七分つき神楽、米粉、三温糖	油、バター	赤ピーマン、人参、ほうれん草、パセリ	玉ねぎ、ごぼう、にんにく、ホールコーン、クリームコーン、きのこ、しめじ、めいまいたけ、しょうが、セロリ、パイナップル	677 kcal 27.1g 22.2g 2.3g	パイナップルといえは輸入ものしかなかった時代もありましたが、今は沖縄からおいしいパイナップルが届くようになりました。スーパーなどで見かけたとはどこか違ふ味を食べてみましょう。
23月	ごはん	○	かつおの新玉ソースがけ もやしとわかめのごま醤油 みそ汁 くだもの(肉内晩柑)	かつお、油揚げ、白みそ、あさひ	牛乳、わかめ	精白米、上白糖、でん粉、三温糖、じゃが芋	油、ごま、ごま油	小松菜、人参	しょうが、しょうが、玉ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、えのき、肉内晩柑	690 kcal 47.2g 16.4g 1.8g	かつおの旬は春と秋があります。春のかつおは「初カツオ」秋は「戻りかつお」と呼ばれます。春カツオは香りがよく、戻りかつおは脂がのっています。新玉ねぎをのせて春の味を楽しみましょう。
24月	春きゃべつとじゃがいものスパゲティ	○	ピンスサラダ くだもの(ジュシーフルーツ) 	豚肉、ベーコン、大豆、ひよこ豆	牛乳	スパゲティ、じゃが芋、強力粉、三温糖	油	人参、パセリ、アスパラガス	玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス、グリーンピース、きゅうり、ジュシーフルーツ	622 kcal 27.2g 19.6g 1.7g	キャベツは三半葉もあるほどに農園の川島さんの畑から届きます。春きゃべつは賞味期限が長くて煮かかきみずみずみずが特徴です。炭火でさっと炒めると甘みが増します。サラダとの相性も抜群の味も楽しみましょう。
25月	アロス・北カナ・ブラン (白いお餅)	○	アロス・ア・ラ・北カナ(お餅) 加ム・トラム・ニョ(お餅) ピクルス	たこ、金時豆、鶏肉、ひよこ豆	牛乳、チーズ	精白米、神楽、上新粉、グラニュー糖	オリーブ油	トマト缶、人参	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、トマト缶、きゅうり、ヤングコーン、大根	589 kcal 27.1g 31.9g 1.3g	今月の世界の料理は校長先生が訪れたことのある「メキシコ」です。さて、どんな国なのでしょう。調べてみましょう。
26月	ごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 はるさめのサラダ くだもの(わかめスープ)	豚肉、ハム、鶏肉	牛乳、わかめ、かぶ	精白米、もち米、でん粉、三温糖、春雨	ごま油、油、ごま	人参、小松菜	キャベツ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたげ、きゅうり、たけのこ、干しいたげ	687 kcal 24.7g 25.9g 2.2g	ジャンボ揚げ餃子は白倉小学校の人気メニューのひとつです。1年生から「どんな餃子？」「たべたい！」とのリクエストをもらいました。楽しみにしてください。
29月	山椒漬香飯	○	わかさぎのからあげ はりはりサラダ みそ汁	大豆、ハム、鶏肉、生揚げ、大豆、白みそ、あさひ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかさぎ	精白米、神楽、でん粉、さつま芋、三温糖、ピーファン	油、白ごま油	さやいんげん、人参、小松菜	切干大根、キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、えのき、長ねぎ、干しいたげ	667 kcal 25.6g 23.8g 2.1g	スポーツテストが始まりました。運動能力など体力を高めるためには体を鍛えるのと同じくらい、正しい食べ物をバランスよく食べることも大切です。
30月	ごはん	○	ひじきふりかけ むろあじのつくね焼き おかか和え みそ汁	前り、ひじき、あじ、鶏肉、豆腐、みそ、鶏卵、油揚げ、白みそ、あさひ	牛乳、ひじき	精白米、三温糖、パン粉、でん粉、じゃが芋	ごま	小松菜、人参	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、しめじ	643 kcal 32.0g 19.6g 2.3g	スポーツ選手がプロテインなどでたんぱく質を多くとっていることがよく知られていますが、成長期の小学生はサプリメントではなく、食べ物から良質なたんぱく質をとることが大切です。たんぱく質の吸収を良くするために、たんぱく質とビタミンCを一緒に摂ることが大切です。基礎となる体づくりをすることが、長く活躍するコツであり、病気やけがの予防にもなります。
31月	豚肉ドライカレーライス	○	じゃこご海菜サラダ くだもの(あまなつ) 	豚肉、スモーク、レバー、レンズ豆、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、神楽、薄力粉	油、バター、ごま油、ごま	人参、トマト缶	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、ホールコーン、長ねぎ、真みかん	607 kcal 22.2g 18.1g 1.9g	そこで、今度は、たんぱく質、鉄分、カルシウムたっぷりのおかずです。しっかりと食べて、ぐっすり寝る。そして体を動かして鍛える！で体力アップを目指しましょう。

食材調達の際は必ず鮮度の確認を要するものとあります。