

5がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和7年4月30日

5月の給食目標 『好き嫌いせず 食べよう!』

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する働きがあります。いろん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。いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べましょう!

給食の配ぜん

ちいさいおかず (あえもの・魚や肉)

ごはん・パン

牛乳

ならべ方はあっているかな?

おおきいおかず (汁もの・煮もの)

なつもちか はちじゅうはちや
♪夏も近づく八十八夜♪

まいづる ちや さんち
舞鶴もお茶の産地です。

新茶

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こどもの日	振り替えきゅうじつ 振替休日	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー ほうれん草のソテー	麦入りご飯 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル	カレーミートサンド ABCスープ お茶豆 牛乳
5月5日はこどもの日。かしわ餅などを食べてお祝いします。柏の木は新芽が育つまで古い葉が枯れないことから、子孫繁栄の縁起物とされ、子どもの健やかな成長を願います。		ほうれん草には、病気などから体を守るビタミンがたくさん含まれています。	ご飯と一緒に食べるとおいしいマーボー豆腐は、人気のあるこんだてです。	お茶豆は、揚げた大豆にお茶入りきな粉をまぶします。5月は新茶の季節です。
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ハヤシライス パインサラダ 牛乳	こぎつねご飯 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁	国産小麦のきな粉揚げパン 甘酢和え 牛乳 かきたま汁	ビビンバ わかめスープ 牛乳	小型パン 牛乳 焼きそば フルーツサラダ
うすぎ きゅうにくたま つく 薄切り牛肉と玉ねぎで作った ハッシュドビーフとライスから、 「ハヤシライス」になったそうです。	こぎつねご飯は、油揚げ、鶏肉、コーン、にんじんを甘辛く煮てからご飯に混ぜます。	きな粉と砂糖と少しの塩を混ぜあわせて、揚げたパンにまぶします。	ビビンバは、野菜や肉をピリッと甘辛い味付けで炒めたものをご飯にのせます。	きゅうしよくや やさい 給食の焼きそばは、野菜たっぷりの具だくさんです。あおのりも混ぜています。
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮	とりめし きゅうにく 鶏飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁	バターパン 牛乳 ミートスパゲティ コーンサラダ	キーマカレー フルーツポンチ 福神漬 牛乳	サゴシの フィッシュバーガー ウインナーと野菜のスープ 牛乳
「肉じゃが」は、海軍があったまいづる はつしやう ぜんこく ひろ 舞鶴が発祥で、全国に広まったと言われています。	さいきやうや さかなさいきやう 西京焼きは、魚を西京みそ(白みそ)に漬け込んで焼くきやうと でんとうより 京都の伝統料理です。	バターパンは学期に1回出ます。ほんのりとバターのかお香りがするパンです。	ひき肉と、細かく切ったいろいろな野菜を炒めて煮込んだキーマカレーです。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた サゴシ フライをパンにはさんで食べましょう!
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 ふりかけ 牛乳 鶏肉の照り焼き 実だくさんのみそ汁	キムチチャーハン 焼きぎょうざ 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	あじつ きゅうにく 味付けパン 牛乳 じゃがいものピザソース焼き コーンスープ	むぎ い はん きゅうにく 麦入りご飯 牛乳 いわしのかば焼き しそ和え 豚汁	パン 牛乳 ポークビーンズ ポパイサラダ
汁物に入れる野菜やとうふなどを「実」といいます。ほか油揚げや筍も入ります。	ぶたにく にんじん、にら、キムチをあぶらいた はんを ごま油で炒め、ご飯に混ぜたチャーハンです。	じゃがいもにケチャップ味の具材とチーズをのせてオープンで焼きます。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた いわし カルシウムや鉄分も多い魚です。	ポパイサラダは、ほうれん草などの野菜を、オリーブ油入りのドレッシングで和えます。