

5がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和6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、動かししたり、病気にかかりにくくしたりす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。
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

小さいおかず (和えもの・魚や肉)

ご飯・パン

大きなおかず (汁もの・煮もの等)

ならべ方はあっているかな?

1日(水)	2日(木)	3日(金)
遠足のため給食なし (雨天の場合でもお弁当の用意をお願いします。)	ぎょうざ丼 牛乳 みそワタンスープ ぎょうざの具を、皮に包むのではなく、ごはんのせて食べる「ぎょうざ丼」です。	憲法記念日 夏も近づくと八十八夜 舞鶴もお茶の産地です。 新茶
6日(月)	7日(火)	8日(水)
振り替え休日 振替休日	ビビンバ 牛乳 わかめスープ かしわもち	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー ほうれん草のソテー
5月5日はこどもの日。かしわ餅などを食べてお祝います。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。	かつおの旬は初夏と初秋です。初夏に出回るものを「初がつお」と言います。かつお節にもなります。
13日(月)	14日(火)	15日(水)
ハヤシライス 牛乳 パインサラダ	こぎつねご飯 牛乳 豚肉とれんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	国産小麦のきな粉揚げパン 甘酢和え 牛乳 かきたま汁
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。
20日(月)	21日(火)	22日(水)
ご飯 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根のごま和え	とろめし 鶏飯 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁	バターパン 牛乳 鶏肉のオレンジソース そえキャベツ ウイナーと野菜のスープ
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。	西京焼きは、魚を西京みそ(白みそ)に漬けて焼く京都の伝統料理です。	初登場のバターパンです。ほんのりとバターの香りがするパンです。
27日(月)	28日(火)	29日(水)
ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮	キムチチャーハン 野菜チップス 春雨スープ 牛乳	味付けパン 牛乳 カラフルスパゲティ レモンサラダ
「肉じゃが」は、海軍があった舞鶴が発祥で、全国に広まったと言われています。	豚肉、にんじん、にら、キムチをこま油で炒め、ご飯に混ぜたチャーハンです。	にんじん、アスパラガス、コーン、玉ねぎなどが入ったカラフルなスパゲティです。
16日(木)	17日(金)	18日(土)
わかめご飯 牛乳 アジの天ぷら 豚汁	小型パン 牛乳 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたアジ 春から夏が旬の魚です。
アジの旬は初夏と初秋です。初夏に出回るものを「初がつお」と言います。かつお節にもなります。	給食の焼きそばは、野菜たっぷりの具たくさんです。青のりも混ぜています。	
23日(木)	24日(金)	25日(土)
キーマカレー フルーツポンチ 福神漬 牛乳	パン いちごジャム 牛乳 じゃがいものピザソース焼き コーンスープ	26日(日)
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。	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ブンで焼きます。	27日(月)
30日(木)	31日(金)	
麦入りご飯 牛乳 ふりかけ ツバスの竜田揚げ 実だくさんのみそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ ポパイサラダ	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたツバス 大きくなると「ブリ」と呼ばれる魚です。
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。		