

# 2023年(令和5年) 5月こんだてひょう(B)

日(曜)	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こ ん だ て	ごはん チキンメンチカツ ブロッコリーの おかかあえ ちゅうかスープ 牛乳	★こどもの日献立 ★たけのこごはん (ごはん・ たけのこごはんのく・ きんしたまご) みそしる ★かしわもち 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー こがたパン ★やきそば ごぼうサラダ 牛乳	カレーライス (ごはん・ ビーフカレー) フルーツカクテル 牛乳	★季節の料理 ごはん とりのからあげ ★わらびのにも ★わかたけしる 牛乳	セルフバーガー (パンズパン・ にこみハンバーグ・ ポイルキャベツ・ スライスチーズ) やさしいスープ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★かつおのかくに きりぼしだいこんの はりはりづけ だんごじる 牛乳	パン いちごジャム ホキのチリソース ビーフンスープ 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろに はるさめのいためもの 牛乳	ごはん しそひじき こうやどうふと やさいのふくめに すいとん 牛乳	パン ポークビーンズ やさいのゆずふうみ 牛乳
ざ い り よ う (g)	□ ごはん(米) 70 ○ チキンメンチカツ 50 □ 天ぷら油 7.5 △ ブロッコリー 20 ○ かつお節 0.3 しょうゆ(うすくち) 0.8 みりん 0.5 ○ とり肉 20 △ はくさい 25 △ にんじん 6 △ もやし 10 □ はるさめ 5 △ チンゲンサイ 8 △ 干ししいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 13 △ たけのこ 20 ○ 油あげ 2 △ にんじん 10 □ ごま 1.5 □ サラダ油 1 □ さとう 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.7 みりん 0.5 清酒 0.5 削り節 2 水 7 ○ きんし卵 25 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 2 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 □ かしわもち 30 ○ 牛乳 206	□ コッパン小型(小麦) 40 □ 焼きそばめん 30 ○ ぶた肉 20 △ キャベツ 56 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ 玉ねぎ 15 ○ あおさ粉 0.3 □ サラダ油 1 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 ウスターソース 4.5 とんかつソース 6.2 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 7 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 牛肉 40 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ① 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 △ バインアップル(缶) 20 △ みかん(缶) 20 △ 黄とう(缶) 20 □ ゼリー 10 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 しお 0.35 こしょう(白) 0.03 □ かたくり粉 7.8 □ 天ぷら油 5.8 △ わらび 10 △ にんじん 3 ○ とり肉 7 ○ 油あげ 1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 1.6 みりん 0.3 清酒 0.5 削り節 0.5 水 8 ○ わかめ 0.5 ○ とうふ 20 △ たけのこ 10 △ にんじん 10 ○ かまぼこ 5 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 こんぶ 0.5 水 145 ○ 牛乳 206	□ パンズパン(小麦) 50 ○ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ 13 ウスターソース 3 ケチャップ 8 □ さとう 1.5 水 20 □ かたくり粉 0.2 △ キャベツ 20 ○ スライスチーズ 15 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ セロリー 1.2 △ キャベツ 7 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1.5 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 85 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ かつお 40 △ しょうが 1.2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 2 水 7 □ かたくり粉 0.3 △ 切干しだいこん 3 △ にんじん 3 □ ごま 0.5 □ さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5 ○ とり肉 10 □ 白玉だんご 35 △ はくさい 30 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 □ いちごジャム 10 ○ ホキ 45 清酒 1 □ かたくり粉 6.6 □ 天ぷら油 5.3 △ 玉ねぎ 10 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.6 酢 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 ケチャップ 4 トウバンジャン 0.05 □ ビーフン 8 ○ ぶた肉 20 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 13 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ ジャがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ ひら天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 △ こんにゃく 25 △ グリンピース 5 △ しょうが 1 △ 干ししいたけ 0.3 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 ○ ツナ 7 □ はるさめ 3 △ にんじん 3 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 5.5 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ しそひじき 7 ○ ぶた肉 10 ○ ちくわ 5 ○ こうやどうふ 10 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7 △ いんげん 3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 みりん 0.7 削り節 1 水 35 ○ とり肉 15 □ すいとん 33 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ ごぼう 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ ぶた肉 27 ○ 大豆 30 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 ケチャップ 15 □ さとう 0.7 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 6 水 30 △ キャベツ 35 △ もやし 10 △ にんじん 5 ○ チキンハム 10 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2 酢 2 しょうゆ(うすくち) 3 △ ゆず果汁 0.4 ○ 牛乳 206

## 目標 「正しい食べ方をしよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

## ● 5月5日はこどもの日です ●

こどもの日は、こどもたちの健やかな成長や幸せを願う日です。給食でも皆さんの成長を願って、たけのこごはんやかしわもちが登場します。たけのこには、ぐんぐん伸びるたけのこのように大きく育てほしいという願いが、かしわもちには家族が元気で過ごせるようにとの願いが込められています。



## ♥ あかしっ子大好きメニュー ♥

### 8日(月) やきそば

今月の「あかしっ子大好きメニュー」は『やきそば』です。毎年ランクインする人気の焼きそばは、2種類のソースを使った味付けがおいしさのひけつ！  
楽しみにしていてください。



毎月19日は「食育の日」です。明石市の学校給食では、子どもたちに地元である兵庫県や明石市の食材を知ってほしいという願いから、毎月19日前後を「食べよう兵庫の食材」の日としています。  
この日には、兵庫県や明石市でとれる食材をたくさん使った献立にし、地産地消の取組を進めています。



## 「★食べよう兵庫の食材」の日

### 19日(金)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。



\*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 2023年(令和5年) 5月こんだてひょう(B)

日(曜)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	今月の中学年 平均栄養量		季節の料理
こんだて	★食べよう兵庫の食材 おやこどん (ごはん・おやこどんのぐ) キャベツのこんぶいため 牛乳	きなこパン コーンのソテー ポトフ 牛乳	ごはん とうふのカレーに きりぼしだいこんと ささみのあえもの 牛乳	ごはん ブルコギ ワンタンスープ みかんゼリー 牛乳	★季節の料理 パン ★グリーンポタージュ ツナサラダ 牛乳	★新献立 ごはん さばのみそに ★ひじきのあぶらいため かきたまじる 牛乳	パン くろめきなこクリーム とりにくのソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん小 かぼちゃのかきあげ ごもくうどん 牛乳	もすくどん (ごはん・もすくどんのぐ) ぶたじる シークワーサータルト 牛乳	エネルギー	634kcal	
ごいりょう(g)	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 35 △ にんじん 7 ★△ 玉ねぎ 50 ○ かまぼこ 15 ★○ 卵 37 ○ 油あげ 3 ★△ 青ねぎ 5 □ サラダ油 0.7 □ さとう 2.4 しょうゆ(うすくち) 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 みりん 1.4 清酒 1.4 □ かたくり粉 0.8 削り節 0.7 水 30 ★△ キャベツ 35 ○ しおこんぶ 1.5 □ サラダ油 0.5 ★○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ さとう 4.5 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.03 こしょう(白) 0.01 ○ チキンフランク 10 ○ とり肉 15 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 □ ジャがいも 35 △ キャベツ 20 □ 米粉マカロニ 7 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 60 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 125 ○ ぶたひき肉 17 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ 8 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 ウスターソース 2 水 30 △ 切干しだいこん 3 ○ チキンささみ 8 △ 玉ねぎ 5 △ にんじん 5 △ しょうが 0.5 □ サラダ油 1 □ さとう 2 酢 3 しょうゆ(うすくち) 1 みりん 0.5 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 牛肉 40 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 8 △ にら 3 △ しょうが 0.8 △ にんにく 0.5 □ ごま 0.7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 2.1 コチュジャン 0.4 □ ごま油 0.4 □ ワンタンの皮 10 ○ ぶた肉 10 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ はるさめ 5 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 130 □ ゼリー(みかん) 70 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 20 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 40 △ グリンピース(ペースト) 20 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 30 ○ ツナ 10 △ キャベツ 40 △ にんじん 5 △ とうもろこし 10 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 みそ(米・白) 4.8 □ さとう 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 みりん 0.6 清酒 1.2 水 15 ○ ひじき 1.5 ○ とり肉 15 △ にんじん 10 ○ 油あげ 4 △ いんげん 5 □ サラダ油 1 □ さとう 2 しょうゆ(うすくち) 2 しょうゆ(こいくち) 1 ○ 卵 22 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 10 ○ とうふ 25 △ こまつな 10 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 4 □ かたくり粉 0.8 削り節 3 水 115 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ 黒豆きなこクリーム 10 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ マカロニ 7 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 1 ケチャップ 6 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 1 ブイヨン(ポーク) 13 水 75 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 ○ ちくわ 6 ○ きわかめ 0.2 △ 玉ねぎ 6 △ かぼちゃ 12 △ にんじん 3 □ 天ぷら粉 7 □ 小麦粉 5 しお 0.1 水 7 □ 天ぷら油 7.2 □ うどん 65 ○ とり肉 20 ○ 油あげ 3 △ はくさい 20 △ にんじん 7 △ 青ねぎ 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 △ 干ししいたけ 0.3 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 ○ もずく 15 △ しょうが 0.5 △ 青ねぎ 3 □ ごま油 1 □ さとう 1.2 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 0.5 清酒 0.5 ブイヨン(チキン) 5 水 1 □ かたくり粉 0.5 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 7 ○ とうふ 25 ○ 油あげ 3 △ こんにゃく 10 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 □ シークワーサータルト 30 ○ 牛乳 206	エネルギー	634kcal	
										たんぱく質	25.0g	
										脂質	21.3g	
										カルシウム	340mg	
										マグネシウム	82mg	
										鉄	2.9mg	
										亜鉛	2.9mg	
										ビタミンA	313 $\mu$ gRAE	
										ビタミンB1	0.32mg	
										ビタミンB2	0.48mg	
										ビタミンC	29mg	
										食物繊維	5.1g	
										食塩相当量	2.0g	

## ●知っておこう！食物アレルギーのこと●



牛乳のアレルギーがあるAちゃん

大丈夫？

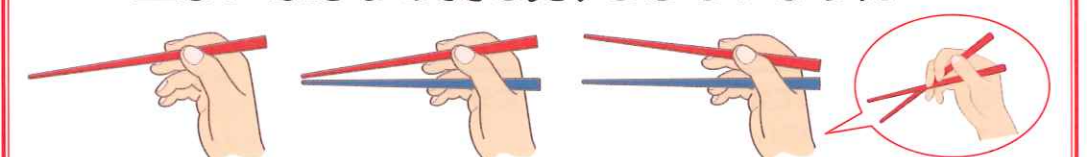
ちよつとかゆいかも

食物アレルギーは触れただけでも症状が出ることもあるのよ。気をつけようね

ごめんね

大丈夫だよ

### 正しいおはしの持ち方、できていますか？



- ① 1本のおはしをえんぴつの持ち方で持ちます。
- ② もう1本のおはしは親指の付け根から中指と薬指の間に通します。
- ③ 上のおはしだけを動かします。

おはしがクロスしていないかな？