

# 5がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

月…ごはん	火…加工パン	水…混ぜごはん	木…コッペパン	金…麦ごはん
<p><b>5がつ きゅうしょくもくひょう</b>  <b>みんなで協力して準備をしよう!</b></p> <p>給食当番の人はすばやく身支度をし、当番以外の人は手洗いうがいをして静かに待ちましょう。                  みんなで協力して準備をすると、食べる時間も長くなります。</p>				
<p><b>1 (水)</b>                  チキンパエリア                  じゃがいものチーズに                  やさいスープ</p> <p>＜中華丼＞                  給食の中華丼には、旬のだけのこなど8種類の具材が入っています。何が入っているでしょう？</p>				
<p><b>2 (木)</b>                  中舞っ子ウォークラリー                  お弁当をお願いします。                  持ち物を忘れずに!</p>				
<p><b>3 (金)</b>                  魔法記のり                  よく噛んで食べよう!!</p>				
<p><b>6 (月)</b>                  振替休日</p> <p>まいつるでとれた食材を使っています</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17日 ツバス</li> <li>31日 アジ</li> </ul> <p>お米やかまぼこなど、まいつる産のものを使用しています。</p>	<p><b>7 (火)</b>                  こくとうパン                  カラフルスパゲティ                  レモンサラダ</p> <p>＜カラフルスパゲティ＞                  にんじんや玉ねぎのほかに黄ピーマンなどが入った彩りがとても良いパスタです。</p>	<p><b>8 (水)</b>                  キムチチャーハン                  焼きギョーザ                  はるさめスープ</p> <p>＜キムチチャーハン＞                  給食のキムチチャーハン、1年生で食べられるように、ごま油で、優しい味付けにしています。</p>	<p><b>9 (木)</b>                  きなこあげパン                  あますあえ                  かきたまじる</p> <p>＜きな粉揚げパン＞                  今年度最初の揚げパンです。表面がサクツとなるように短時間で揚げています。</p>	<p><b>10 (金)</b>                  むぎごはん                  ハヤシライス                  ポパイサラダ</p> <p>＜ハヤシライス＞                  給食のハヤシライスには、お肉や玉ねぎのほかに、じゃがいもやにんじんも入っています。</p>
<p><b>13 (月)</b>                  ごはん                  ぎょうざどん                  みそワタンスープ</p> <p>＜みそワタンスープ＞                  給食のワタンスープは、中に具材が入っていない皮だけのワタンスープです。食感を楽しみましょう。</p>	<p><b>14 (火)</b>                  こくさんこむぎパン                  とりにくのオレンジソース                  そえキャベツ                  ウィナーとやさいのスープ</p> <p>＜鶏肉のオレンジソース＞                  オレンジマーマレードにケチャップが入っているので、トマトの旨味がプラスされています。</p>	<p><b>15 (水)</b>                  こぎつねごはん                  しろみざかなのさいきょうやき                  すましじる</p> <p>＜こぎつねごはん＞                  静岡県で生まれた混ぜごはんです。きつねの鳴き声（コーン）と好物の油揚げが入っています。</p>	<p><b>16 (木)</b>                  こがたパン                  やきそば                  フルーツサラダ                  ヨーグルト</p> <p>＜焼きそば＞                  おいしい焼きそばになるように、めんとうそれぞれにソースで味付けをしています。</p>	<p><b>17 (金)</b>                  むぎごはん                  ツバスのたつたあげ                  みだくさんのみそしる                  ぶりかけ</p> <p>＜ツバスの竜田揚げ＞                  舞鶴の海で獲れたツバスをかたくり粉で食感よくなるように揚げています。</p>
<p><b>20 (月)</b>                  ごはん                  マーボー豆腐                  きりぼしだいこんのごまあえ</p> <p>＜切り干大根のごまあえ＞                  大根を乾燥させて作られる切り干大根は食感もよく、カルシウムも多く含まれています。</p>	<p><b>21 (火)</b>                  バターパン                  じゃがいものピザソースやき                  とうもろこしのスープ</p> <p>＜バターパン＞                  今年度から年に3回だけ火曜日にバターパンが出ます。どんな味がするか味わいましょう。</p>	<p><b>22 (水)</b>                  とりめし                  ちくわのいそべあげ                  じゃがいものみそしる</p> <p>＜ちくわの磯辺揚げ＞                  もちもちのちくわに青のりの衣をつけて揚げたものです。よく噛んで食べましょう。</p>	<p><b>23 (木)</b>                  パン                  ポークビーンズ                  パインサラダ</p> <p>＜ポークビーンズ＞                  給食に使う大豆は乾燥大豆を使っているので食感が残っています。よく噛んで食べましょう。</p>	<p><b>24 (金)</b>                  むぎごはん                  キーマカレー                  やさいチップス                  ぶくじんづけ</p> <p>＜キーマカレー＞                  いつものカレーライスのお肉をひき肉に変えたものがインド発祥のキーマカレーです。</p>
<p><b>27 (月)</b>                  ごはん                  ぶたにくとごぼうのカリンあげ                  みずなのスープ</p> <p>＜豚肉のカリン揚げ＞                  かりんとうに形が似ていることから名づけられました。ごぼうや豚肉をよく噛みましょう。</p>	<p><b>28 (火)</b>                  あじつけパン                  クリームシチュー                  ほうれんそうのソテー</p> <p>＜クリームシチュー＞                  給食のクリームシチューは、バター・小麦粉・牛乳などホワイトルウから手作りしています。</p>	<p><b>29 (水)</b>                  ごはん                  ビビンバ                  わかめスープ</p> <p>＜ビビンバ＞                  ビビンバには、韓国語で「たくさんの方を混ぜる」という意味があります。</p>	<p><b>30 (木)</b>                  パン                  カレーミートサンド                  ABCスープ</p> <p>＜カレーミートサンド＞                  カレーミートサンドは舞鶴市以外にも多くの場所で食べられている人気の献立です。</p>	<p><b>31 (金)</b>                  わかめむぎごはん                  アジのてんぷら                  ぶたじる</p> <p>＜アジの天ぷら＞                  舞鶴でとれたアジを使った天ぷらです。小麦粉にしょうゆを溶かした天ぷら衣になっています。</p>

# 5月 こんだてカレンダー

舞鶴市立中舞鶴小学校

日	曜	こんだて名			おもな材料			栄養価		
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだの調子を整える食品	kcal	g	mg
1	水	チキンパエリア	○	じゃがいものチーズ煮 野菜スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 ウイナーソーセージ、 ベーコン、ダイスチーズ	ごはん、オリーブ油、 じゃがいも、バター	にんにく、にんじん、 玉ねぎ、赤ピーマン、 キャベツ、ほうれん草	586	20.9	315
7	火	黒糖パン	○	カラフルスバゲティ レモンサラダ	牛乳、ベーコン	黒糖パン、スバゲティ、 油、バター、小麦粉、 オリーブ油、さとう	にんじん、玉ねぎ、 黄ピーマン、キャベツ、 きゅうり	691	22.6	353
8	水	キムチチャーハン	○	焼きギョーザ 春雨スープ	牛乳、ぶた肉、豆腐、 ぎょうざ、とり肉	ごはん、ごま油、ごま、 油、春雨、さとう	土しょうが、にら、 にんじん、ほうれん草、 白菜、キムチ	636	22.1	323
9	木	きな粉揚げパン	○	甘酢和え かきたま汁	牛乳、きな粉、かまぼこ、 豆腐、たまご	パン、油、さとう、 ごま	もやし、キャベツ、小松菜、 えのきだけ、きゅうり	627	24.1	376
10	金	麦ごはん	○	ハヤシライス ポパイサラダ	牛乳、ぶた肉、粉チーズ	麦ごはん、じゃがいも、 油、さとう、オリーブ油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンピース、 ほうれん草、とうもろこし	626	21.6	289
13	月	ごはん	○	ぎょうざ丼 みそワタンスープ	牛乳、ぶたひき肉、みそ	ごはん、ごま油、 さとう、かたくり粉、 ワタん	にんにく、土しょうが、 キャベツ、にら、にんじん、 もやし、小松菜、 とうもろこし	608	23.0	309
14	火	国産小麦パン	○	とり肉のオレンジソース 添えキャベツ ウイナーと野菜のスープ	牛乳、とり肉、 ウイナーソーセージ	国産小麦パン、油、 オレンジマーマレード、 かたくり粉、じゃがいも	小松菜、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ	687	28.1	306
15	水	こぎつねごはん	○	白身魚の西京焼き すまし汁	牛乳、とりひき肉、 油揚げ、白みそ、みそ、 豆腐、かまぼこ	ごはん、さとう	にんじん、とうもろこし、 ほうれん草、玉ねぎ	595	29.9	314
16	木	小型パン	○	焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 青のり、ヨーグルト	小型パン、中華そば、油	もやし、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 パイン缶、みかん缶	623	25.1	380
17	金	麦ごはん ふりかけ	○	ツバスの電田揚げ 実だくさんのみそ汁	牛乳、ツバス、油揚げ、 みそ、ふりかけ	麦ごはん、かたくり粉、 油、麩、じゃがいも	こんにゃく、小松菜、 玉ねぎ、にんじん	676	27.5	324
20	月	ごはん	○	マーボー豆腐 切干大根のごま和え	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 みそ	ごはん、油、さとう、 ごま油、かたくり粉、 さとう、ごま	土しょうが、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ、切干大根、 小松菜、キャベツ	642	25.3	432
21	火	バターパン	○	じゃがいものピザソース焼き とうもろこしのスープ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、 ミックスチーズ	バターパン、バター、 じゃがいも	エリンギ、とうもろこし、 パセリ、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草	627	21.9	330
22	水	鶏めし	○	ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁	牛乳、とり肉、みそ、 ちくわ、青のり、豆腐	ごはん、油、さとう、 小麦粉、じゃがいも	干しいたけ、にんじん、 ねぎ、玉ねぎ	619	25.3	289
23	木	パン	○	ポークビーンズ パインサラダ	牛乳、大豆、ぶた肉	パン、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、パイン缶、 グリーンピース、きゅうり	606	26.3	330
24	金	麦ごはん	○	キーマカレー 野菜チップス 福神漬	牛乳、合びき肉、 ミックスチーズ	麦ごはん、じゃがいも、 さつまいも、油、 かたくり粉	土しょうが、にんにく、 玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ごぼう、 福神漬	697	19.8	303
27	月	ごはん	○	ぶた肉とごぼうのカリン揚げ 水菜のスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 油揚げ、豆腐	ごはん、かたくり粉、 油、さとう、ごま	土しょうが、ごぼう、 水菜、にんじん	688	27.5	346
28	火	味付パン	○	クリームシチュー ほうれん草のソテー	牛乳、とり肉、ベーコン、 ウイナーソーセージ	味付パン、じゃがいも、 油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、もやし、 とうもろこし	668	23.4	337
29	水	ごはん	○	ピピンパ わかめスープ	牛乳、赤みそ、みそ、 豆腐、わかめ、たまご、 牛肉	ごはん、ごま、油、 さとう、かたくり粉	もやし、ごぼう、にんじん、 れんこん、三度豆、ねぎ、 土しょうが、にんにく、 えのきだけ	603	24.0	311
30	木	パン	○	カレーミートサンド ABCスープ	牛乳、合びき肉、 スキムミルク、 粉チーズ、ベーコン	パン、油、小麦粉、 じゃがいも、 ABCマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	608	22.9	333
31	金	わかめ麦ごはん	○	アジの天ぷら 豚汁	牛乳、アジ、ぶた肉、 みそ、わかめ、豆腐	麦ごはん、小麦粉、 油、さつまいも	こんにゃく、だいこん、 にんじん、ねぎ	626	27.3	326