# こんだてひょう

## 2024年5月　三川町

太字の日・曜日は：地産地消ウィーク

| 日 | 曜 | こんだてめい<br>★牛乳は毎日１本（200cc）つきます。 | ざいりょうめいと体のはたらき<br>熱や力となる（黄）<br>５群<br>穀類<br>炭水化物 | 熱や力となる（黄）<br>６群<br>油脂<br>脂肪 | 体をつくる（赤）<br>１群<br>肉魚・豆<br>たんぱく質 | 体をつくる（赤）<br>２群<br>小魚海藻<br>牛乳<br>無機質 | 体の調子を整える（緑）<br>３群<br>緑黄色野菜<br>カロテン | 体の調子を整える（緑）<br>４群<br>その他の野菜<br>こんにゃく<br>ビタミン | ひとくちメモ<br>今月は山菜や新じゃが、アスパラガスなど、初夏が旬の食材が給食に登場します。おいしく食べて旬のパワーをいただき、元気いっぱいがんばりましょう！ | カロリー Kcal<br>小学校<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん　かきたま汁<br>さばのカレー焼き<br>うどサラダ | ごはん でん粉 | マヨネーズ | とうふ たまご<br>さば<br>ハム | 牛乳 | 小松菜<br>にんじん | ねぎ<br>うど　きゃべつ<br>きゅうり | うどの大木ということわざがありますが、うどは木ではなく草です。春に出る芽の部分を食べます。３～５月初旬の限られた時期しか食べることができない春の味覚です。独特の香りとシャキッとした食感を味わってみましょう。 | 617<br>780 |
| 2 | 金 | 【こどもの日献立】<br>たけのこごはん　みそ汁<br>おさかなオムレツ<br>菜の花のおひたし　かしわもち | ごはん　砂糖 | | うす揚げ 鶏肉<br>とうふ　みそ<br>たまご | 牛乳<br>わかめ | 菜の花<br>にんじん | 孟宗　しらたき<br>えのき　ねぎ<br>キャベツ もやし | ５月５日は端午の節句・こどもの日です。しょうぶ湯に入ったり、ちまきやかしわもちを食べたりして健康を祈願します。また、たけのこのようにまっすぐ、大きく成長するようにと願いをこめてたけのこごはんにしました。かしわもちの葉の香りも楽しみながら行事食を味わいましょう。 | 591<br>693 |
| 7 | 火 | ごはん　山菜汁<br>とうふハンバーグ<br>マカロニサラダ | ごはん<br>じゃがいも<br>マカロニ | マヨネーズ | うす揚げ みそ<br>とうふ 鶏肉<br>ハム | 牛乳 | にんじん | 山菜　なめこ<br>キャベツ<br>きゅうり コーン | 山形は山が多いので山菜がたくさんとれます。春になるといろいろな種類の山菜が山に生えてくるので、春を待ち、山菜取りを楽しみ、山菜料理を味わう文化があります。今日のお汁には県産のわらび、みず、ふきが入っています。 | 608<br>759 |
| 8 | 水 | 【歯の日】ごはん　すまし汁<br>かつおと大豆のみそがらめ<br>梅しょうが和え | ごはん 焼きふ<br>でん粉　砂糖 | 油　ごま | とうふ<br>かつお　大豆<br>みそ | 牛乳<br>わかめ | ほうれん草<br>にんじん | しめじ<br>にんにく　生姜<br>もやし きゅうり<br>梅　生姜 | 今日は歯の日です。魚辺に堅いと書く鰹（かつお）や大豆を取り入れました。かつおは太平洋を泳ぎ回る回遊魚で、たんぱく質や鉄分が豊富なのが特徴です。体を作るもとになり、貧血を防いでくれます。よくかんで食べましょう。 | 592<br>741 |
| 9 | 木 | ごはん　もずく汁<br>コーンとツナの玉子焼き<br>キャベツのペペロンチーノ | ごはん<br>パン粉 | オリーブ油 | とうふ　みそ<br>たまご<br>まぐろ水煮<br>ベーコン | もずく<br>牛乳<br>チーズ | にんじん<br>ピーマン | ねぎ<br>コーン　玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく | キャベツはお店で年中売られていて、給食でも年間を通して食べていますが、春にとれるキャベツは葉が柔らかく、甘みがあるので「春キャベツ」と特別な名前で呼ばれます。今日はにんにくのきいたキャベツのペペロンチーノです。 | 604<br>756 |
| 10 | 金 | ミートソーススパゲッティ<br>野菜スープ<br>チーズ | スパゲッティ | 油<br>バター | 豚肉<br>ひよこ豆<br>ウインナー | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ<br>にんじん | 玉ねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>セロリ　玉ねぎ<br>だいこん | 今日はミートソーススパゲッティです。給食では珍しくフォークを使って食べます。みなさん上手に使えていますか？ミートソースはパスタの上に広げてのばし、端の方から口に入る量だけフォークで巻き取って食べ進めましょう。 | 628<br>720 |
| 13 | 月 | 親子丼<br>すまし汁<br>わらびの中華和え　晩柑 | ごはん　麦<br>焼きふ<br>砂糖 | ごま油<br>ごま | 鶏肉　たまご<br>とうふ | 牛乳 | 小松菜<br>にんじん | 玉ねぎ しいたけ<br>グリンピース<br>わらび　もやし<br>きゅうり | わらびは山菜の中ではくせが少なく、山菜の中でも人気があります。山形県は日本一の生産量です。かむととろみがでてきます。食感が変わるところも楽しんでください。果物は晩柑（ばんかん）です。さっぱりとした甘さです。 | 602<br>775 |
| 14 | 火 | ごはん　コークリームスープ<br>スパイシーチキン<br>うの花ポテトサラダ | ごはん<br>米粉<br>じゃがいも | 油<br>マヨネーズ | 鶏肉<br>鶏肉<br>おから　ハム | 牛乳 | チンゲン菜<br>にんじん | 玉ねぎ　コーン<br>にんにく<br>きゅうり | うの花とはおからのことです。おからは大豆から豆乳を絞った後に残るものです。絞りかすともいえますが、大豆のたんぱく質や食物せんいが残っていてとても栄養があります。今日はじゃがいもと一緒にポテトサラダにしました。 | 614<br>769 |
| 15 | 水 | ごはん　鶏ごぼう汁<br>えびかつ<br>青昆布の含め煮　　（小 休み） | ごはん<br>小麦粉 パン粉<br>砂糖 | 油 | 鶏肉　厚揚げ<br>えび<br>さつま揚げ | 牛乳<br>すき昆布 | にんじん<br>にんじん | ごぼう　大根<br>ねぎ<br>玉ねぎ<br>こんにゃく<br>えのき | どんな姿勢で給食を食べていますか？食器ももたず、背中を丸めたまま食べていませんか？食器を持って、足は床にきちんと置き、背筋をのばして食べましょう。消化も良くなり、周りの人も気持ちよく食事をすることができます。 | ―<br>721 |
| 16 | 木 | ごはん　新じゃがのみそ汁<br>鮭のチーズ焼き<br>うどのきんぴら | ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖 | ごま油<br>ごま | うす揚げ みそ<br>サケ<br>鶏肉 | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ | にんじん | ねぎ<br>うど　ごぼう<br>こんにゃく | 新じゃがとは、春先から出回るじゃがいものことです。皮が薄く皮ごと食べられるのが特徴です。水分が多いため、ホクホクというよりねっとり感があります。給食では皮をむきますがみずみずしいじゃがいもを味わってください。 | 581<br>728 |
| 17 | 金 | ごはん　八宝菜<br>シュウマイ<br>切干大根ナムル　　（小 休み） | ごはん<br>でん粉<br>小麦粉<br>砂糖 | ごま油<br>ごま | 豚肉　いか<br>うずらの卵<br>豚肉<br>ハム | 牛乳 | にんじん<br>さやえんどう<br>にんじん | たけのこ　白菜<br>きくらげ　生姜<br>干ししいたけ<br>玉ねぎ<br>切干大根 きゅうり | ナムルは韓国で定番の家庭料理で、野菜や山菜、きのこなどの和え物のことです。ご飯を主食としている韓国では、毎日の食卓に欠かせない料理の一つだそうです。今日は切干大根のナムルです。ぜひごはんと一緒に食べて下さい。 | ―<br>798 |
| 20 | 月 | 【ふるさと給食】<br>ごはん　孟宗汁<br>ますのしょうゆ漬け焼き<br>庄内ふのごま和え | ごはん<br>やきふ　砂糖 | ごま | 豚肉　厚揚げ<br>みそ<br>ます | 牛乳 | ほうれん草<br>にんじん | もうそう<br>しいたけ<br>キャベツ | 孟宗汁は、孟宗竹（もうそうちく）の若い芽、たけのこを使った郷土料理です。孟宗の旬は九州からはじまって季節とともに北上し、最北端の産地とされる庄内で５月にピークを迎えます。そのため庄内の春のお祭りには欠かせない食材です。庄内の孟宗汁には酒粕を入れるのが特徴です。酒粕のほのかな香りと孟宗の食感を味わいましょう。 | 606<br>759 |
| 21 | 火 | 山菜ごはん　すまし汁<br>五目厚焼き玉子<br>香味和え | ごはん　玄米<br>砂糖 | ごま | 鶏肉　薄揚げ<br>とうふ<br>たまご　豚肉<br>かつお節 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>にんじん<br>小松菜 | 山菜 干しいたけ<br>えのき　ねぎ<br>玉ねぎ<br>白菜 | お茶わんを正しく持っていますか？賞状をいただく時を思い出してください。茶わんの底を４本の指の上にのせ、親指をへりにかけて支えます。このように持つと食べやすく、見た目もきれいですよ。 | 608<br>710 |
| 22 | 水 | ごはん　さつき汁<br>いわしのかば焼き<br>ゆかり漬け | ごはん<br>でん粉　砂糖 | 油　ごま | 厚揚げ<br>いわし | 牛乳 | にんじん<br>さやえんどう<br>にんじん<br>赤しそ | たけのこ　ふき<br>こんにゃく ねぎ<br>生姜<br>大根　きゅうり | ５月は「さつき」と呼ばれます。田植えが始まる時期なので早苗月（さなえづき）が略されたという説があります。さつき汁は名前の通り５月が旬の食材を使った汁物です。今日はたけのこやふき、さやえんどうが入っています。 | 581<br>731 |
| 23 | 木 | ごはん　にらのみそ汁<br>豚肉のしょうが炒め<br>塩こんぶ和え | ごはん<br>じゃがいも | ごま油 | 油揚げ　みそ<br>豚肉 | 牛乳<br>塩こんぶ | にら<br>にんじん | 玉ねぎ　生姜<br>キャベツ<br>きゅうり | 春に取れるにらは、葉がやわらかく、甘味と香りが強いのが特徴です。この香りには疲れをとってくれる働きがあります。また、カロテンが豊富で、体の調子を整え、強くなってきた日差しから肌を守ってくれる働きもあります。 | 569<br>713 |
| 24 | 金 | カレーライス<br>アスパラとツナのサラダ | ごはん　麦<br>じゃがいも | ルウ | 豚肉<br>まぐろ油漬け | チーズ<br>牛乳 | にんじん<br>アスパラガス<br>にんじん | 玉ねぎ<br>グリンピース<br>生姜　にんにく<br>キャベツ コーン | 今日のアスパラガスは庄内産です。昼と夜の寒暖差が大きく、豊かな水がある庄内のアスパラガスは、甘く柔らかいのが特徴です。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はうまみ成分の一つで、体の疲れをとる働きもあります。 | 638<br>802 |
| 27 | 月 | ごはん　沢煮わん<br>塩さば焼き<br>ひじきの煮つけ | ごはん<br>砂糖 | | 豚肉<br>さば<br>大豆　薄揚げ | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>にんじん<br>さやいんげん | ごぼう たけのこ<br>えのき　ねぎ<br>しらたき | ひじきは沿岸の岩場などに育つ海藻です。春から初夏に新芽が出たやわらかいものを収穫します。ひじきは生では食べられないので、１０時間ほどゆで、干して乾燥させる、といった加工が必要です。乾物のひじきは水で戻してから料理します。手間と愛情のつまった食材ですね。 | 622<br>783 |
| 28 | 火 | ごはん　春雨と肉団子のスープ<br>紅大豆コロッケ<br>ちりめんサラダ | ごはん<br>春雨　パン粉<br>じゃが芋 小麦粉<br>砂糖 | 油 | 鶏肉<br>紅大豆 | 牛乳<br>いわし | にんじん<br>チンゲン菜<br>小松菜<br>にんじん | もやし　ねぎ<br>玉ねぎ<br>キャベツ | 今日のサラダはカリカリのちりめんじゃこ入りのサラダです。このちりめんじゃこはいわしの子どもです。塩ゆでしてからじっくり乾燥させました。歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。よくかんで食べて下さいね。 | 605<br>738 |
| 29 | 水 | ごはん　キャベツのみそ汁<br>千草玉子焼き<br>ふきの炒り煮 | ごはん<br>パン粉　砂糖 | 油<br>油 | 薄揚げ　みそ<br>たまご　鶏肉<br>厚揚げ | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>ほうれん草<br>にんじん | キャベツ しめじ<br>玉ねぎ<br>ふき こんにゃく | ふきは数少ない昔から日本に生えている山菜で、古くから日本人に親しまれてきました。雪解けの頃に見られるふきのとうは、ふきの花のつぼみで、今日料理に使われているのは葉柄（ようへい）と呼ばれる、葉と地下にある茎をつなぐ部分です。季節の味を味わってみましょう。 | 596<br>748 |
| 30 | 木 | ビビンバ<br>中華スープ<br>棒ぎょうざ | ごはん　麦<br>砂糖<br>でん粉<br>小麦粉 でん粉 | ごま油<br>ごま | 豚肉　みそ<br>たまご<br>とうふ<br>豚肉　鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草<br>チンゲン菜<br>にら | 生姜　にんにく<br>ぜんまい もやし<br>コーン　ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ | ビビンバのビビンは「混ぜる」、パは「ご飯」を意味する韓国語のなで、ビビンバはごはんと上に盛り付けた具をよく混ぜて、混ぜごはんにしてから食べるのが基本です。カの入れすぎには気をつけて。楽しく混ぜて食べて下さい。 | 655<br>817 |
| 31 | 金 | ごはん　じゃがいもそぼろ煮<br>鮭の西京焼き<br>いんげんのごまみそ和え | ごはん<br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖 | ごま | 豚肉<br>さけ　みそ<br>みそ | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん<br>にんじん | 玉ねぎ しらたき<br>グリンピース<br>キャベツ | グリンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは次のどちらでしょう。①さやえんどう②さやいんげん…正解は、さやえんどうです。芽が出て花が咲いて、さやができたての頃が「さやえんどう」、さやの中の豆が大きくなったものが「グリンピース」です。 | 613<br>765 |

☆献立は都合により変更するときもあります。　☆網掛けは三川町産です。