



5月 予定献立表

 このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」（よくかんで食べるメニューです）。しっかりよくかんで食べましょう！！

今月の祭事

＜こどもの日＞




5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」といわれています。

古来は「端午（たんご）の節句」といって男の子の健全な成長を祝う日でしたが、1948年に国民の祝日法で「こどもの日」として広く親しまれるようになりました。

「粽（ちまき）」や「柏餅（かしわもち）」を食べたり、「菖蒲（しょうぶ）湯」に入る風習があります。

季節の食材

＜えんどう豆＞



えんどう豆には、豆を食べる“美えんどう”と、豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる絹さやなどの“さやえんどう”があります。

★知識：さやのまま食べる“さやえんどう”は、カロテンをたくさん摂取できます。また、活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

★料理：豆ごはん、卵とし、スープなど

★給食の提供：11日（水）“豆ごはん”

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校が目指す1食の目安量
百合学院小学校 3年生・4年生

9日（月）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
メンチカツ	メンチカツ (大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉)	68 (1.5個)	赤
	油	5	黄
ころころサラダ	ビーンズミックス (ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆)	20	赤
	枝豆	15	青
	にんじん	5	青
	マカロニ	2.5	黄
	赤ドレッシング	15	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
コンソメスープ	たまねぎ	15	青
	はくさい	15	青
	ベーコン	5	赤
	コンソメ	4	黄
	塩	0.1	黄
	こしょう	0.01	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	654	kcal
	蛋白質	21.6	g
	脂肪	23.1	g
	カルシウム	276	mg
	食物繊維	3.9	g
	塩分	4.2	g

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。(株)魚国株式会社

10日（水）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
野菜炒め	豚肉	30	赤
	たまねぎ	30	青
	キャベツ	30	青
	たけのこ	10	青
	にんじん	5	青
	ピーマン	5	青
	油・塩	0.3	黄
	シャンタン	2	黄
	こしょう	0.03	黄
	うすくち醤油	2.5	黄
	ごま油	1.4	黄
	片栗粉	0.8	黄
春雨の マヨネーズ和え	緑豆春雨	6	青
	きゅうり・にんじん	5	青
	かにかまぼこ	5	赤
	マヨネーズ	6	黄
	塩・こしょう	0.2	黄
	上白糖	0.5	黄
味噌汁	豆腐	15	青
	わかめ	0.5	青
	うす揚げ	5	赤
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	625	kcal
	蛋白質	22.7	g
	脂肪	21.3	g
	カルシウム	284	mg
	食物繊維	3.0	g
	塩分	3.7	g

11日（水）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
豆ごはん	こめ	60	黄
	えんどう豆	10	赤
	だし昆布	0.1	黄
	塩	0.1	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚の かば焼き風	ホキ	60	赤
	酒	2	黄
	小麦粉	3	黄
	油	3	黄
	かば焼きのたれ	5	黄
	みりん	3	黄
	上白糖	1	黄
和え物	はくさい	40	青
	きゅうり	10	青
	にんじん	5	青
	かまぼこ	4	赤
	うすくち醤油	3	黄
	上白糖	2	黄
	鰹だし	0.5	黄
だいこんの 味噌汁	だいこん	20	青
	たまねぎ	15	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	522	kcal
	蛋白質	24.3	g
	脂肪	12.8	g
	カルシウム	278	mg
	食物繊維	3.0	g
	塩分	3.8	g

12日（木）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
ぶりかけ	ぶりかけ・しそ	2	黄
クリームシチュー	鶏もも肉	30	赤
	たまねぎ	30	青
	じゃがいも	30	青
	にんじん	15	青
	しめじ	10	青
	油	1	黄
	シチュールー	25	黄
	牛乳	30	赤
	スキムミルク	2.5	黄
	フロコリー	10	青
シーフードサラダ	シーフードミックス (エビ・イカ・タコ・イタヤ貝)	15	赤
	キャベツ	20	青
	きゅうり	10	青
	にんじん	10	青
	ホールコーン	5	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.1	黄
	ミニゆずドレッシング	6	黄
ジョア	ジョア（白ぶどう）	125	赤
栄養価	エネルギー	622	kcal
	蛋白質	23.0	g
	脂肪	14.6	g
	カルシウム	351	mg
	食物繊維	3.5	g
	塩分	4.8	g

16日（月）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉	60	赤
	おろししょうが	1	青
	うすくち醤油	3	黄
	酒	3	黄
	唐揚げ粉	6	黄
	天ぷら粉	6	黄
	油	6	黄
キャベツのごま和え	キャベツ	40	青
	にんじん	10	青
	きゅうり	5	青
	うすくち醤油	2	黄
	みりん	1	黄
	上白糖	0.2	黄
	白ごま	0.5	赤
すまし汁	たまねぎ	15	青
	ちんげん菜	10	青
	わかめ	0.5	青
	塩	0.2	黄
	うすくち醤油	3.5	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	525	kcal
	蛋白質	28.4	g
	脂肪	11.5	g
	カルシウム	261	mg
	食物繊維	2.9	g
	塩分	2.6	g

17日(火)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
マーホー丼	こめ	80	黄	
	豚ミンチ	30	赤	
	豆腐	50	赤	
	たまねぎ	40	青	
	おろしにんにく	0.1	青	
	おろししょうが	0.5	黄	
	油	0.5	黄	
	赤みそ	2	黄	
	麻婆ソース	5	黄	
	豆板醤	0.5	黄	
	こいくち醤油・上白糖	1.5	黄	
	片栗粉	1.5	黄	
	水	13		
	牛乳	200	赤	
	大豆の中華風和え物	だいこん	50	青
	にんじん	5	青	
	わかめ	0.5	青	
	塩	0.1	黄	
	うすくち醤油・上白糖	2.5	黄	
	酢	4	黄	
	白ごま	0.1	赤	
たまごの中華スープ	たまご	15	赤	
	たまねぎ	10	青	
	干しいたけ	0.5	青	
	青ねぎ	3	青	
	シャンタン	4	黄	
	塩・こしょう・ごま油	0.1	黄	
	片栗粉	3	黄	
	水	125		
栄養価	エネルギー	668	kcal	
	蛋白質	27.0	g	
	脂肪	20.7	g	
	カルシウム	343	mg	
	食物繊維	3.0	g	
	塩分	3.9	g	

18日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	さけの塩焼き	さけ	60	赤
		酒	2	黄
		塩	1	黄
	たけのこのおかか煮	たけのこ	50	青
		にんじん	10	青
		いんげん	3	青
		かつお	1	青
		上白糖	1	黄
		うすくち醤油	2	黄
		みりん	2	黄
		酒	1	黄
		鰹だし	0.5	黄
		水	13	
もやし味の味噌汁	もやし	20	青	
	小松菜	15	青	
	うす揚げ	5	黄	
	みそ	10	黄	
	だし粉	1	黄	
	水	125		
栄養価	エネルギー	525	kcal	
	蛋白質	23.4	g	
	脂肪	11.9	g	
	カルシウム	261	mg	
	食物繊維	2.9	g	
	塩分	2.6	g	

19日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	ふりかけ	2	黄	
	牛乳	200	赤	
	ツツとじゃが芋のマヨグラタン	じゃが芋	30	青
		たまねぎ	30	青
		マシュルーム	10	青
		にんじん	10	青
		ホールコーン	20	青
		ツツ	10	赤
		ミックステーズ	15	黄
		塩	0.5	黄
		こしょう	0.1	黄
		マヨネーズ	10	黄
	パセリ	0.1	青	
	コンソメ	1	黄	
茹で野菜	フロccoliリー	20	青	
	カリフラワー	20	青	
	にんじん	10	青	
	レモンドレッシング	5	黄	
コンソメスープ	キャベツ	15	青	
	たまねぎ	20	青	
	ベーコン	5	黄	
	コンソメ	4	黄	
	塩	0.2	黄	
	こしょう	0.1	黄	
	水	125		
栄養価	エネルギー	673	kcal	
	蛋白質	21.4	g	
	脂肪	26.9	g	
	カルシウム	366	mg	
	食物繊維	4.0	g	
	塩分	3.7	g	

23日(月)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
カレーライス	こめ	80	黄	
	牛肉	30	赤	
	じゃが芋	40	青	
	たまねぎ	25	青	
	にんじん	20	青	
	油	0.1	黄	
	カレールー	25	黄	
	福神漬	福神漬	15	青
		牛乳	200	赤
	じゃこピーサラダ	だいこん	50	青
		きゅうり	5	青
		にんじん	5	青
		ホールコーン	5	青
		しらす	3	青
		ピーナツハ割	2	黄
ごま醤油ドレッシング		8	黄	
塩		0.1	黄	
こしょう		0.1	黄	
チーズ		10	赤	
	(2個)			
栄養価	エネルギー	778	kcal	
	蛋白質	24.2	g	
	脂肪	29.1	g	
	カルシウム	285	mg	
	食物繊維	4.1	g	
	塩分	3.6	g	

24日(火)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	鶏肉のソテー	鶏もも肉	60	赤
		酒	6	黄
		塩	0.1	黄
		こしょう	0.05	黄
		シャリアピン	10	黄
	イタリアンサラダ	キャベツ	50	青
		にんじん	5	青
		ホールコーン	10	青
		きゅうり	5	青
		イタリアンドレッシング	8	黄
		塩	0.1	黄
		こしょう	0.01	黄
	コンソメスープ	かぼちゃ	15	青
たまねぎ		20	青	
にんじん		5	青	
コンソメ		4	黄	
塩		0.1	黄	
こしょう		0.01	黄	
水		125		
栄養価	エネルギー	604	kcal	
	蛋白質	22.8	g	
	脂肪	20.2	g	
	カルシウム	280	mg	
	食物繊維	2.9	g	
	塩分	3.2	g	

25日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉	40	赤
		ささがきごぼう	20	青
		たまねぎ	20	青
		にんじん	5	青
		いんげん	5	青
	青のりポテト	油	2	黄
		こいくち醤油	3.3	黄
		みりん	3.3	黄
		上白糖	1.2	黄
		じゃがいも	50	青
	すまし汁	青のり	0.1	青
		塩	0.2	黄
		油	2	黄
たまねぎ		15	青	
豆腐		15	赤	
にんじん		5	青	
青ねぎ		3	青	
塩		0.2	黄	
うすくち醤油		3.5	黄	
だし粉		1	黄	
水	125			
栄養価	エネルギー	633	kcal	
	蛋白質	23.7	g	
	脂肪	18.0	g	
	カルシウム	286	mg	
	食物繊維	2.9	g	
	塩分	2.3	g	

26日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	タラの竜田揚げ	白糸ダラ	60	赤
		おろししょうが	2	黄
		うすくち醤油	4	黄
		酒	3	黄
		片栗粉	5	黄
	もやしとほうれん草のほん酢和え	油	6	黄
		もやし	50	青
		ほうれん草	10	青
		にんじん	5	青
		ほん酢醤油	7	黄
	はくさいの味噌汁	はくさい	20	青
		たまねぎ	15	青
		うす揚げ	10	黄
みそ		5	黄	
だし粉		1	黄	
水	125			
栄養価	エネルギー	563	kcal	
	蛋白質	26.2	g	
	脂肪	15.9	g	
	カルシウム	283	mg	
	食物繊維	2.9	g	
	塩分	2.9	g	

31日(火)					
献立名	食材名	使用量g	食品群		
ごはん	こめ	50	黄		
	牛乳	200	赤		
	焼きそば	そば	120	黄	
		豚肉	15	赤	
		キャベツ	25	青	
		にんじん	10	青	
		たまねぎ	15	青	
		油	0.1	黄	
		焼きそばソース	15	黄	
		塩・こしょう	0.1	黄	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ	36	赤
			(鶏・キャベツ・にんにく・しょうが・じゃが芋・小麦粉)	(2個)	
	油		3	黄	
	中華スープ	もやし	20	青	
		にんじん	5	青	
たまねぎ		10	青		
ちんげん菜		5	青		
シャンタン		4	黄		
塩		0.1	黄		
こしょう		0.05	黄		
ごま油		0.5	黄		
水		125			
果物		オレンジ	50	青	
	(1/6個)				
栄養価	エネルギー	755	kcal		
	蛋白質	21.8	g		
	脂肪	26.3	g		
	カルシウム	289	mg		
	食物繊維	3.9	g		
	塩分	5.6	g		