



今月の祭事

＜子どもの日＞



5月5日は「こどもの日」です。
「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福
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」といつ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「子どもの日」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“実えんどう”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：さやのままで食べる“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、卵とじ、スープなど

☆給食の提供：11日（水）“豆ごはん”

百合学院小学校が目指す1食の目安量	エネルギー	640	kcal
	蛋白質	270	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 3年生・4年生

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）魚国織本社

11日(水)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
豆ごはん	ごめ えんどう豆 だし昆布 塩	60 10 0.1 0.1	黄 赤 黄 黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚の かば焼き風	ホキ 酒 小麦粉 油 かば焼きのたれ みりん 上白糖	60 23 33 33 55 31	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄
和え物	はくさい さゆうり にんじん かまぼこ うすくら醤油 上白糖 鰯だし	40 10 5 4 3 2 0.5	青 青 青 赤 黄 黄 黄
だいこんの 味噌汁	だいこん たまねぎ 青ねぎ みそ だし粉 水	20 15 3 10 1 125	青 青 青 赤 黄
栄 養 価	エネルギー 炭水化物 脂肪 カルシウム 食物繊維 摺合	522 24.3 12.8 278 25 25	kcal g g mg g g

献立名	食事名	使用量 g	食品 種類
こはん ふりかけ	ごめ ふりかけ・しそ	70 2	穀類 味噌
クリームシチュー	鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 シチューールウ 牛乳 スキムミルク フロッコリー	30 30 30 15 10 1 25 30 2.5 10	赤身肉 青身野菜 青身野菜 青身野菜 青身野菜 赤身肉 赤身肉 赤身肉 青身野菜 青身野菜 青身野菜 青身野菜
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) キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 塩 こしょう ミニゆずドレッシング	15 20 10 10 5 0.5 0.1 6	赤身肉 青身野菜 青身野菜 青身野菜 青身野菜 青身野菜 青身野菜 青身野菜
ジョア	ジョア(白ぶどう)	125	赤身肉
栄養価	エネルギー 炭水化物 脂質 カルシウム 食物繊維 ビタミン	622 230 8 116 351 3.5 4.8	Kcal g g mg mg mg %

9日(月)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
こはん	ごめ	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) 油	68 (1.5個) 5	赤 赤
ころころサラダ	ピーンズミックス (豆豆・育えんどう豆・ 赤いんげん豆) 枝豆 にんじん マカラニ	20 15 5	赤 青 青
	赤ドレッシング 塩 こしょう	2.5 15 0.5 0.01	黄 黄 黄 黄
コンソメスープ	たまねぎ はくさい ベーコン コンソメ 塩 こしょう 水	15 15 5 4 0.1 0.01 125	青 青 赤 黄 黄
米 養 価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	654 21.6 23.1 27.6 2.9 42	kcal g g mg g g

16日(月)			
献立名	食材名	使用量 g	食材料群
ごはん	ごめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉 おろししょうが うすくち醤油 酒 唐揚げ粉 天ぷら粉 油	60 1 3 3 6 6 6	赤 青 黄 黄 黄 黄 黄 黄
キャベツのごま和え	キャベツ にんじん きゅうり うすくち醤油 みりん 上白糖 白ごま	40 10 5 2 2 1 0.2 0.5	青 青 青 黄 黄 黄 赤
すまし汁	たまねぎ ちんげん菜 わかめ 塩 うすくち醤油 だし粉 水	15 10 0.5 0.2 3.5 1 125	青 青 青 黄 萬 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カロリイウム 食物纖維 水分	525 284 113 261 29 29	kcal g g mg g g

18日(水)			
献立名	食材名	使用量 g	食材料
ごはん	ごめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけの塩焼き	さけ 酒 塩	60 2 1	赤 黄 青
たけのこの おかか煮	たけのこ にんじん いんげん かつお 上白糖 うすくち醤油 みりん 酒 鰹だし 水	50 10 3 1 1 2 2 1 0.5 13	青 青 青 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄
もやしの 味噌汁	もやし 小松菜 うす揚げ みそ だし粉 水	20 15 5 10 1 125	青 青 赤 黄 黄
栄 養 価	エネルギー	525	kcal
	蛋白質	25.4	g
	脂肪	11.5	g
	カルシウム	261	mg
	食物繊維	29	g
	塩分	2.6	g

19日(木)			
献立名	食材名	使用量	食品群
こはん ふりかけ 牛乳	ごめ ふりかけ・のりたま 牛乳	70 2 200	黄 黄 亦
ツナとじゃが芋の マヨグラタン	じゃが芋 たまねぎ マジカルーム にんじん ホールコーン ツナ ミックスチーズ 塩 こしょう マヨネーズ パセリ コンソメ	30 30 10 10 20 10 15 0.5 0.1 10 0.1 1	青 青 青 青 青 亦 黄 黄 青 黄
茹で野菜	ブロッコリー カリフラワー にんじん レモンドレッシング	20 20 10 5	青 青 青 黄
コンソメスープ	キャベツ たまねぎ ベニコシ コンソメ 塩 こしょう 水	15 20 5 4 0.2 0.1 125	青 青 赤 黄 黄
米 養 価	エノルチー 精白粉 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	673 214 26.9 366 4.0 3.7	kcal g g mg g g

23日(月)					
献立名	食材名	使用量	g	食品群	
カレーライス	ごめ 牛肉 じゃが芋 にまねぎ にんじん 油 カレールウ	80 30 40 25 20 0.1 25		黄 赤 青 青 青 黄 黄	
福神漬	福神漬	15		青	
牛乳	牛乳	200		赤	
じゃこピーサラダ	だいこん きゅうり にんじん ホールコーン しらす ピーナツ八割 ごま醤油ドレッシング 塩 こしょう	50 55 55 55 55 33 8 0.1 0.1		青 青 青 青 青 赤 赤 黄 黄	
チーズ	キャンディチーズ	10 (2個)		赤	
エネルギー					
蛋白質					
脂 脂肪					
カルシウム					
食物纖維					
塩分					
栄 養 価		778 242 294 285 4.1 3.6		kcal g g mg g g	

献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	ごめ	70	穀類
牛乳	牛乳	200	赤色乳製品
鶏肉のソテー	鶏もも肉 酒 塩 こしょう シャリアピン	60 6 0.1 0.05 10	赤色 黄色 黄色 黄色 黄色
イタリアンサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり イタリアンドレッシング 塩 こしょう	50 10 5 8 0.1 0.01	青 青 青 青 黄色 黄色
コンソメスープ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コンソメ 塩 こしょう 水	15 20 5 4 0.1 0.01 125	青 青 青 青 黄色 黄色 黄色
栄養価	エネルギー 炭水化合物 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	604 18 202 260 22 32	kcal g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食材群
ごはん	ごめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉 ささがきごぼう たまねぎ にんじん いんげん 油 こいくち醤油 みりん 上白糖	40 20 20 5 5 2 3.3 3.3 1.2	赤青青青黃黃黃黃
青のりポテト	じゃがいも 青のり 塩 油	50 0.1 0.2 2	青青黃黃
すまし汁	たまねぎ 豆腐 にんじん 青ねぎ 塩 うすくち醤油 だし粉 水	15 15 5 3 0.2 3.5 1 125	青赤青青黃黃黃黃
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 糖分	633 23 180 296 57 23	ka g g mg g g

献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	ごめ	70	穀
牛乳	牛乳	200	赤
タラの竜田揚げ	白糸だら おろししょうが うすくち醤油 酒 片栗粉 油	60 2 4 3 5 6	赤青黄黄黄 青
もやしとほうれん草の ほん酢和え	もやし ほうれん草 にんじん ほん酢醤油	50 10 5 7	青青青黄
はくさいの 味噌汁	はくさい たまねぎ うす揚げ みそ だし粉 水	20 15 5 10 1 125	青青赤黄黄
栄 養 価	エイルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物纖維 糖分	563 26.2 15.9 283 2.5 29	kcal g g mg g g

31日(火)				
献立名	食材名	使用量 g	食食品群	
ごはん	ごめ	50	穀	
牛乳	牛乳	200	赤	
焼きそば	そば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 油 焼きそばソース 塩・こしょう	120 15 25 10 15 0.1 15 0.1	黄 赤 青 青 黄 黄 黄	
	揚げきょうざ	ぎょうざ (鶏・キャベツ・にんにく・ しょうが・じゃが芋・小麦粉) 油	36 (2個)	赤
中華スープ	もやし にんじん たまねぎ ちんけん菜 シャンタン 塩 こしょう ごま油 水	20 5 10 5 4 0.1 0.05 0.5 125	青 青 青 青 黄 黄 黄	
果物	オレンジ	50 (1/6個)	青	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	755 21.8 26.3 289 2.9 56	kcal g g mg g g	