

令和6年度 5月 予定献立表

港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう：正しいマナーで食事をしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのななかま 〔体を作るものになる〕	さいろのななかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのななかま 〔体の調子を整えるもの〕	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
1	水	ジャージャー麺	えのき入りナムル	季節の献立 抹茶蒸しパン	豚肉、大豆、みそ、鶏卵、牛乳	中華麺、上白糖、でん粉、薄力粉、甘納豆(あずき)、バター、ごま油、油	小松菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、大豆もやし、えのき	595kcal 25.8g	新茶の季節です。十八夜に揃んだお茶を飲むと長生きするといわれています。	
2	木	中華ちまき	春雨サラダ	行事食(端午の節句) 中華コンソープ	焼豚、ハム、豆腐、鶏肉、牛乳	もち米、緑豆春雨、上白糖、でん粉、ごま油	人参、グリーンピース、デンゲンサイ、たけのこ、キャベツ、もやし、きゅうり、クリームコーン、とうもろこし、玉ねぎ、しょうが、干しいたけ	559kcal 23.0g	5月5日は端午の節句でした。ちまきは行事食です。	
7	火	チキンと小松菜のクリームライス	フレンチサラダ	旬の食材 果物 (サンフルーツ)	鶏肉、いんげん豆、牛乳、チーズ	精白米、薄力粉、三温糖、オリーブ油、バター、油	人参、小松菜、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、サンフルーツ	670kcal 23.4	小松菜にはカルシウムがたくさん含まれています。	
8	水	チンジャオロース丼	中華サラダ	旬の食材 豆腐と春雨のスープ	豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、牛乳	精白米、でん粉、緑豆春雨、三温糖、ごま油	人参、ピーマン、赤ピーマン、デンゲンサイ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	627kcal 25.3g	ピーマンは切り方によって味や食感が変わります。せんにいって切ると、苦味や青臭さが和らぎます。	
9	木	柏パン	コロック	旬の食材 アスパラガスと卵の洋風スープ	豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳	ミルクパン、じゃが芋、マッシュポテト、薄力粉、パン粉、上白糖、でん粉、油	人参、アスパラガス、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	618kcal 25.3g	今日の柏パンは、手で真ん中を開けるようになっています。コロックサンドにして食べてもOKです。	
10	金	ゆかりご飯	鶏のこまみそ焼き	からし和え	けんちん汁	さばみそ、豚肉、豆腐、牛乳	精白米、上白糖、じゃが芋、こんにゃく、白ごま	小松菜、人参、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	599kcal 30.0g	食事のマナーのお話① ご飯や汁物の入ったおわんは手に持ちましょう。
13	月	鮭とお豆の混ぜご飯	新じゃがのそぼろ煮	ごま和え		さけ、豚肉、牛乳	精白米、もち米、じゃが芋、こんにゃく、上白糖、でん粉、三温糖、油、白ごま	グリーンピース、人参、小松菜、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん、もやし	583kcal 24.2g	新じゃがの旬は春先から初夏です。皮が薄くみずみずしいのが特徴です。
14	火	ご飯	豚肉の生姜焼き	和風ドレッシングサラダ	かきたま汁	豚肉、豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	精白米、でん粉、上白糖、じゃが芋、油、ごま油	小松菜、人参、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし、とうもろこし、にんにく、えのき、長ねぎ	616kcal 26.6g	スポーツフェスタが近づき、疲れが出てくる頃です。疲れをとるには、食事・睡眠・休養のバランスが大切です。
15	水	高菜飯	ニギスのカレー揚げ	郷土料理(熊本県) 小松菜のおひたし	豚肉、いか、うずら卵、牛乳、ニギス	精白米、でん粉、薄力粉、三温糖、緑豆春雨、ごま油、油	人参、にら、小松菜、高菜漬、しょうが、もやし、白菜、たけのこ、干しいたけ	619kcal 25.4g	太平煮は熊本県のご当地グルメです。	
16	木	セサミトースト	ポークビーンズ	ヤングコーンとキャベツのサラダ	旬の食材 果物 (冷凍みかん)	いんげん豆、ひよこ豆、白いんげん豆、豚肉、牛乳、寒天	食パン、上白糖、じゃが芋、バター、白ごま、油	人参、トマト缶、ヤングコーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、グリーンピース、冷凍みかん	577kcal 21.3g	セサミはごまのことで、ごまは脂肪が半分を占めています。
17	金	ごはん	さつま揚げと野菜のうま煮	なめこの赤だしみそ汁	旬の食材 果物 (河内晩柑)	鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、豆腐、みそ、ハジみそ、牛乳、わかめ	精白米、じゃが芋、こんにゃく、上白糖、油	人参、さやいんげん、れんこん、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、なめこ、河内晩柑	586kcal 23.5g	食事のマナーのお話② 背筋をピンと伸ばし、良い姿勢で食べましょう。
20	月	ごはん	きり干し大根の照り焼き	切り干し大根の炒め煮	豚汁	さわら、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	精白米、上白糖、じゃが芋、こんにゃく、ごま油	さやいんげん、しょうが、切干し大根、人参、干しいたけ、ごぼう、大根、長ねぎ	603kcal 28.2g	食事のマナーのお話③ 同じ物を続けて食べるのではなく、色々な物を交互に食べましょう。
21	火	タンメン	いかの磯部揚げ	おろしあえ		豚肉、いか、鶏卵、油揚げ、牛乳、わかめ、あおのり	中華麺、薄力粉、三温糖、油、ごま油	人参、小松菜、キャベツ、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、もやし、ほんしめじ、大根	590kcal 28.4g	タンメンとは、ゆでた中華めんに炒めた肉と野菜がたっぷり入った塩味スープをかけた料理のことをいいます。
22	水	ポークカレーライス	わかめサラダ	ぶどうゼリー		豚肉、レンズ豆、牛乳、チーズ、わかめ、寒天	精白米、じゃが芋、薄力粉、はちみつ、上白糖、ごま油、油、バター	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、ぶどうジュース	627kcal 20.1g	豚肉には、血や筋肉をつくるために必要な「たんぱく質」や、体を疲れにくくする「ビタミンB1」が含まれています。
23	木	キムチチャーハン	ピーマンサラダ	青菜と豆腐のスープ		豚肉、焼豚、鶏卵、ハム、鶏肉、豆腐、牛乳	精白米、ピーマン、上白糖、じゃが芋、油、ごま油、白ごま	人参、小松菜、キムチ、しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	586kcal 23.5g	キムチは韓国の伝統的な漬物で、種類は200種類以上あるそうです。
24	金	味噌カツ丼	千切りキャベツのサラダ	根菜汁		豚肉、鶏卵、ハジみそ、油揚げ、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、三温糖、じゃが芋、こんにゃく、油、ごま油	人参、にんにく、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	703kcal 26.8g	明日のスポーツフェスタ！今までの自分に「勝つ」ための「味噌かつ丼」です。
28	火	ごはん	家常豆腐	ごま酢和え		豚肉、みそ、豆みそ、生揚げ、牛乳	精白米、上白糖、でん粉、ごま油、白ごま、油	人参、小松菜、しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	601kcal 26.8g	家常豆腐は、中国四川省の家庭料理です。「家常(ジャージャー)」とは、「家庭でいつも食べる」という意味です。
29	水	ツナフランス	ポトフ	フルーツポンチ		ツナ、豚肉、ウインナー、牛乳、チーズ	ソフトフランスパン、じゃが芋、上白糖、マヨネーズ	パセリ、人参、かぶの葉、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、しょうが、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	573kcal 23.3g	ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味があるそうです。
30	木	メキシカンライス	バジルドレッシングサラダ	お米とポテのポタージュ		鶏肉、ウインナー、レンズ豆、牛乳、生クリーム	精白米、上白糖、じゃが芋、油、バター、オリーブ油	人参、ピーマン、小松菜、パセリ、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく	602kcal 18.9g	メキシコのような蒸し暑い国では、食欲を増すために香辛料を使用し作られています。
31	金	ごはん	切り干し大根の卵焼き	ひじきと白滝のサラダ	じゃがいもの味噌汁	鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、ひじき、わかめ、牛乳	精白米、じゃが芋、上白糖、こんにゃく、油、白ごま、ごま油	人参、小松菜、切干し大根、干しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、長ねぎ、えのき	602kcal 24.4g	にわとりは生まれてから150日ほどで卵を産むようになり、1年間に300個の卵を産みます。

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。