



# 5月 献立予定表

秋田市立岩見三内小学校



日曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を登える	
1木	タンメン(中華麺・スープ) フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	中華麺	こめサラダ油 ごま油	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ コーン 長ねぎ にんにく しょうが 黄桃 パイナップル
2金	麦ごはん マグロメンチカツ 切干大根の含め煮 豆腐のみそ汁 かしわもち	まぐろ さつまあげ 豆腐	牛乳	麦 ごはん かしわもち	なたね油 こめサラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 しいたけ キャベツ
7水	コッペパン チョコクリーム(乳入) スパゲティナポリタン フルーツインゼリー	豚肉	牛乳	コッペパン チョコクリーム スパゲティ アセロラジュレ	こめサラダ油	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ 黄桃 パイナップル 洋梨
8木	麦ごはん すきやき 野菜のごま風味	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦 ごはん 糸こんにゃく	いりごま ごま油	にんじん	長ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ もやし きゅうり
9金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 白菜のみそ汁 のり佃煮	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ごはん じゃがいも		にんじん さやいんげん	大根 白菜
13火	麦ごはん チキンカレー 彩りソテー	鶏肉	牛乳	麦 ごはん じゃがいも	こめサラダ油	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ アップルソース カリフラワー コーン
14水	コッペパン キャラメルクリーム(乳入) 秋田市産ポテトコロケ ツナサラダ コーンスープ アセロラ豆乳ゼリー	ポテト カツオ	牛乳	ポテトコロケ コッペパン キャラメルクリーム アセロラ豆乳ゼリー	こめサラダ油 なたね油	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ
15木	麦ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め わかめスープ ギョーザ	厚揚げ 豚肉 豚肉 ギョーザ	牛乳 わかめ	麦 ごはん	こめサラダ油 ごま油	にんじん ピーマン	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ
16金	ごはん 豚肉のアップルソース 野菜炒め たまごスープ	豚肉 たまご	牛乳	ごはん	こめサラダ油	にんじん ピーマン 万能ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ アップルソース レモン汁 えのきたけ
19月	麦ごはん マーボー丼 中華スープ プリン(乳、卵入)	木綿豆腐 豚ひき肉	牛乳	麦 ごはん はるさめ プリン	こめサラダ油 ごま油	にんじん にら	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ コーン もやし
20火	麦ごはん さばのカレー煮 切干大根の含め煮 すまし汁	さば 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦 ごはん	こめサラダ油	にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ たけのこ しめじ
21水	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 ノンエッグマヨネーズ 小松菜のスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ごはん	卵なしマヨネーズ	トマト 小松菜 アスパラガス にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー
22木	コッペパン チョコ大豆クリーム(乳入) チキンカツ チーズポテト 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ツナ ミックス チーズ	パン マカロニ チョコ大豆クリーム じゃがいも	こめサラダ油	にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ
23金	麦ごはん 豚肉の香味煮 おひたし 活野豆腐のみそ汁	豚肉 高野豆腐	牛乳	麦 ごはん		ほうれん草 にんじん 万能ねぎ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ 大根
26月	二色そぼろ(麦ごはん・肉そぼろ・炒り卵) けんちん汁 フルーツキャロットゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん 突きこんにゃく フルーツキャロットゼリー	こめサラダ油 ごま油	にんじん	しょうが 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ
27火	ごはん かつおメンチカツ ごまあえ じゃがいものみそ汁	かつお	牛乳	ごはん じゃがいも	こめサラダ油 なたね油	にんじん ピーマン 万能ねぎ ほうれん草	キャベツ じゃがいも しめじ
28水	麦ごはん 肉じゃが 即席漬 ひじきふりかけ	豚肉 肉じゃが	牛乳 小魚佃煮 ひじき	麦 ごはん じゃがいも 糸こんにゃく	こめサラダ油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ 大根 きゅうり しょうが
29木	コッペパン マーガリン ソース焼きスパ コンソメスープ 豆乳パンナコッタ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	コッペパン スパゲティ 豆乳パンナコッタ	こめサラダ油 マーガリン	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ
30金	麦ごはん 照焼チキン ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	麦 ごはん	卵なしマヨネーズ すりごま	にんじん 小松菜	ごぼう コーン キャベツ

※ 牛乳は毎日つきます。

### 朝ごはんを食べて元気にすごそう!

朝ごはんを食べると体温が上昇し、眠っていた体が元気に動き出し、心身が活動モードに切り替わります。生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

登校しても授業に集中できず... 「寝れやすい」「腹痛」「イライラする」など

朝ごはんを食べると...



今年度は、おかず代わりにもなる「具だくさん汁物」を紹介します。

### ●●けんちん汁●●

- 木綿豆腐.....20g
- 大根.....90g
- にんじん.....40g
- ごぼう.....70g
- 突きこんにゃく.....40g
- 油揚げ.....40g
- 長ねぎ.....70g
- 鶏ガラ顆粒だし...小さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 塩.....適量

- ①木綿豆腐はくずしておく。大根、にんじんははちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。突きこんにゃくは湯通ししておく。
- ②鍋に水を入れる。
- ③②にごぼう、にんじん、大根の順に入れて、やわらかくなるまで煮る。具材がやわらかくなったら、豆腐、突きこんにゃく、油揚げを入れて火を通す。調味料を入れて、ねぎを加え、味が登ったらできあがり。

けんちん汁は食物繊維が豊富な根菜類や豆腐、油揚げなどのたんぱく質をとる事ができます。