



5かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 467

(れいわ4ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののほたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
		赤	緑	黄	赤	緑	黄	小	中	
2	月	ごはん	はっほうさい やきぎょうざ メンマとちくわのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ うすらたまご、いか	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ こんにゃく、ピーマン	ごはん、さとう ごまあぶら、でんぶん ぎょうざのかわ	748		・八宝菜は、もともと中国の料理です。名前に入っている「八」は8種類の具だと思われがちですが、「たくさん」という意味を持っています。いろいろな食品を使って作られているものだということです。 ★焼き餃子は一人2個付きます	
6	金	ごはん	とんじる ますしおやき こんさいのとさに	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、ます かつおぶし	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ パプリカ、コーン アスパラ、ブルーベリー	ごはん、あぶら じゃがいも ドレッシング	600	727		
9	月	ごはん	つみれじる とりそぼろ キャベツとしらすのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さんまのつみれ、とうふ とりにく、だいず しらす、みそ、こんぶ	だいこん、なかねぎ しょうが キャベツ	ごはん、さとう ごま、ごまあぶら あぶら	606	755	・給食中は、マスクをしていないため、周りに「ひまつ」を飛ばさないためにも前を向いて黙食しましょう！ ★スプーンが付きます	
10	火	ごはん	はくさいのみそしる わふういりとうふつつみやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、とうふ ちくわ	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう、しいたけ たけのこ、こんにゃく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう	600	728	・たけのこは、春の代表的な野菜の一つです。成長がとても早いので、しゅうかく時期をのがすと、すぐにかたくなって食べられなくなります。今日の筑前煮にもたけのこが入っています。	
11	水	ごはん	ハヤシライス アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、ヨーグルト	にんにく、にんじん たまねぎ、エリンギ グリーンピース、アロエ みかん、パイナップル、レモン	ごはん、おおむぎ ハヤシルー、じゃがいも バター、なまクリーム ゼリー、ナタデココ	720	890	・カレーやハヤシライスなど、ごはんにかけて食べるものは、ごはんがやわらかくなるため、よくかますに早食いになりがちです。よくかむことを意識してみましょう！ ★スプーンが付きます	
12	木	ごはん	しらたまじる メバルのさいきょうやき こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ メバル、こんぶ さつまあげ、みそ	しいたけ、だいこん ごぼう、にんじん なかねぎ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、しらたまもち	601	727	・メバルは、目と口が大きく張り出していることから名づけられたと言われています。春が旬のおいしい白身魚です。	
13	金	ごはん	もずくスープ かぼちゃとひきにくのコロッケ カラフルサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう もずく、ベーコン ぶたにく	たまねぎ、しめじ ほうれんそう かぼちゃ、アスパラ パプリカ、コーン	パン、ドレッシング パンこ、ジャム	601	705	・もずくは海藻類のぬめりの元であるフコイタンというものを多く含んでいます。これには、がんやアレルギーを抑える働きがあります。 ◎おぼん回収日です◎	
16	月	ごはん	マーボーとうふ ねぎみそパオズ ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく みそ、やきのり	にんじん、なかねぎ しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう	ごはん、ごまあぶら ドレッシング パオズのかわ	680		・5月は「さつき」とも呼ばれます。これは田植えが始まる次期なので「早苗月(さなえつき)」が略されたという説もあります。 ★ねぎみそパオズは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます	
17	火	ごはん	もやしのみそしる わかどりごまてりやき なまあげのうまに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、なまあげ	もやし、ごまつな にんじん、たまねぎ しいたけ、いんげん	ごはん、ごま でんぶん、ごまあぶら さとう	633	759	・にんじんは今の旬の野菜です。にんじんに多く含まれているカロテンという栄養素は、免疫力を高めて病気にかりにくくし、皮膚や粘膜も強くします。皮のすぐ下に多く含まれているので、きれいに洗って皮をむかずに調理するのがおすすめです。	
18	水	ごはん	チキンカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー、コーン カリフラワー	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレー ドレッシング、あぶら	641	788	 ★スプーンが付きます	
19	木	ごはん	のっぺいじる いわしのさっぱり やさのみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ いわし、こうやとうふ みそ	まいたけ、だいこん ごぼう、にんじん、しょうが なかねぎ、りんご、いんげん たけのこ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、でんぶん さといも	637	757	・皆さんは朝ごはんをしっかり食べてきていますか？朝ごはんは一日のスタートを切る大切な役わりがあります。朝ごはんがあるかないかは、頭の働きも体の働きもぜんぜんちがってきます。	
20	金	ごはん	ミートソース てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく だいず、ひじき ちりめん、チーズ	たまねぎ、にんじん トマト、パプリカ ごまつな、パセリ バジル	スパゲティ、バター ごまあぶら	652	820	・おいしいトマトを見かけるポイントは、おしりに星の形や白いスジがあることです。買うときに見てみましょう。 	
23	月	ごはん	ごもくちゅうかスープ めだまやき ガバオいため むしパン(バナナふうみ)	ぎゅうにゅう とうふ、たまご ぶたにく、とりにく だいず	にんじん、きくらげ、パプリカ だいず、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ピーマン もやし、たまねぎ、たけのこ	ごはん、おおむぎ ごまあぶら、さとう むしパン	637	756	・ガバオというのは、ハーブの名前で、タイの料理になります。カレー皿にごはんとかガバオいためを盛り、目玉焼きをのせて食べましょう。 ★スプーンが付きます	
24	火	ごはん	ごまつなのみそしる とんかつ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ぶたにく とりにく	にんじん、ごまつな きりぼしだいこん きゅうり、うめ	ごはん、あぶら パンこ、ドレッシング	633	752	・梅には、クエン酸という栄養があり、疲労回復に効果があります。今日は、きゅうりと鶏肉と切干大根を梅で和えたものが出ます。	
25	水	ごはん	わかめといものみそしる ひらつくね(ソースあじ) にくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、ぶたにく とりにく	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん にんにく、しょうが	ごはん、あぶら じゃがいも	603	731	朝ごはんをしっかり食べよう！ 	
26	木	ごはん	なめこじる あじのしろしょうゆやき さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あじ、とりにく	なめこ、だいこん なかねぎ、にんじん しめじ、たけのこ ふき、わらび、しょうが	ごはん、あぶら でんぶん、さとう	578	711	・ふきやわらびなどの山菜は、春が旬の食べ物です。今日は、ふき、わらび、たけのこ、しめじが入った名前の通り山菜がたっぷり入った煮物です。	
27	金	ごはん	クリームシチュー ミートボール もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ゆきにんじん グリーンピース、もやし きゅうり、コーン、レモン	パン、バター なまクリーム シチュールー、さとう	731	845	★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ★スプーンが付きます	
30	月	ごはん	ミネラルスープ やさいちぢみ とりチリソースいため	ぎゅうにゅう こんぶ、とうふ なると、とりにく	にんじん、しいたけ なかねぎ、にんじん たまねぎ、にんにく ブロッコリー、トマト	ごはん、ごま あぶら、でんぶん ちぢみ ドレッシング	600	721	・チリソースとは、トマトソースの中にとろからし、塩、スパイスなどを入れたソースのことです。エビチリが有名ですね。	
31	火	ごはん	いしかりじる ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう さけ、みそ ぶたにく	にんじん、だいこん ごぼう、なかねぎ しょうが、はくさい ほうれんそう	ごはん、ごま じゃがいも	639	755	・石狩汁は、北海道を代表する郷土料理です。地元の漁師さん達がみそ汁の中に鮭のぶつ切りやアラ(魚の頭部や骨など)を入れて食べたのが始まりだそうです。	

毎月の献立表を ご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



食事の前には、

しっかり手洗い！

食事中は、

前を向いて黙食しよう！！

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



5月5日 こどもの日



5月5日のこどもの日は、「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」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。