



5月 よていこんだて



＊牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g	えんぶん g
			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
1	木	ごはん	こめ			644	25.6	21.9	2.3
		にんじんそぼろ	さとう ごま	ツナ	にんじん しょうが	茶摘みの歌 お夏も近づく八十八夜...と歌われるように、新茶が出回る季節になりました。今日は、立春から数えて88日目にあたり、八十八夜です。今日の給食は、ちくわのてんぷらに抹茶塩をふりかけていただきます。			
		ちくわのてんぷら まつちやじおかけ	こむぎこ あぶら	ちくわ					
		とんじる	じゃがいも こんにゃく あぶら	ぶたにく どうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ				
2	金	まごわやさしいごはん	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま	だいず あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん しいたけ えだまめ	655	24.7	24.8	1.9
		とりにくのからあげ	こめ ごでんぶん あぶら	とりにく	しょうが	5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長を願う行事になります。こどもの日ゼリーがつきます。楽しみにしてください。			
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな さとう				
		こどものひゼリー	さとう						
7	水	ごはん	こめ			621	25.2	22.0	1.8
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく ねぎ にら	麻婆豆腐は、たくさんの豆腐を使っています。豆腐は、木綿豆腐と絹豆腐がありますが、好みはありますか。豆腐の栄養についてギガタブでお知らせします。			
		マーボー豆腐	さとう てんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず どうふ	にら しょうが にんにく しいたけ ねぎ				
		もやしとわかめのごまドレッシングあえ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし キャベツ				
8	木	セサミトースト	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			645	26.8	26.3	2.7
		チリコンカン	じゃがいも さとう てんぷん あぶら	ぶたにく ベーコン だいず しろいんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ にんにく	今日はパン屋さんに納めていただいた食パンに、白すりごま、さとう、マーガリンを合わせたものを丁寧に塗り、給食室のオーブンで焼きます。ごまの優しい香りがふわっと香り、人気のトーストです。			
		しおだれキャベツ	ごまあぶら		にんじん こまつな キャベツ もやし				
9	金	ごはん	こめ			629	26.0	20.8	1.9
		ししゃものてりやき	さとう ごま	ししゃも		ししゃもなどの小魚には、カルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんには、特に必要な栄養素です。よく噛んで食べて、元気な体を作ってください。			
		おやこに	じゃがいも あぶら さとう	たまご とりにく	にんじん えだまめ たまねぎ				
		キャベツとコーンのドレッシングあえ	さとう ごま		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし もやし				
12	月	キムタクどん	こめ			649	27.9	24.4	2.4
		ごはん				キムタクごはんは、長野県の塩尻市のオリジナル給食メニューです。この料理が生まれた背景には長野県の食文化が関係しています。子どもたちの漬物離れあり、漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、うまれた料理です。			
		あつやきたまご	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな だいこん はくさい しょうが				
		ワンタンスープ	てんぷん さとう	たまご					
13	火	コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			606	25.6	19.3	2.2
		やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きりぼしだいこん	ひさしぶりにやきそばがです。ラーメン、スパゲッティなどの麺類はみなさんに人気がありますね。三小のやきそばには、切り干し大根を少し入れています。			
		スパイシーだいずとポテト	でんぷん じゃがいも あぶら	だいず					
		ヨーグルト		ヨーグルト					
14	水	ごはん	こめ			593	27.3	16.5	2.3
		ひじきのふりかけ	さとう ごま	ひじき かつおぶし		今、旬を迎えるかつおは、脂控えめ、さっぱりしています。今日は、給食室の大きなお釜でカラッと揚げ、カラフルな野菜をソースとしてからめて、味わいます。			
		はつがつおのいろどりソース	でんぷん さとう あぶら	かつお	ピーマン しょうが とうもろこし たまねぎ にんにく				
		わかたけじる		なまあげ わかめ	にんじん たけのこ				
15	木	バナナ			バナナ				
		ごはん	こめ			612	28.7	15.3	1.7
		あじのスタミナやき	ごま	あじ	しょうが にんにく	あじの旬は、5月から7月です。あじは1年中手に入りますが、旬の時期にとれる味は、特に脂がのっておいしく、値段も手ごろになります。			
		しらたまじる	あぶら しらたま	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ				
16	金	にんじんとじゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう あぶら ごま		にんじん				
		ごはん	こめ			586	19.8	16.6	1.8
		チキンカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ	今の時期のキャベツは、色鮮やかな黄緑色をしていて葉が柔らかくみずみずしいのが特徴です。千葉県産の銚子市は三方を海に囲まれ、夏は涼しく、冬は暖かく春キャベツが多く作られています。			
		かいそうときやべつのすのもののあまなつ	さとう	わかめ	にんじん こまつな とうもろこし キャベツ				
19	月	ごはん	こめ			614	27.7	19.3	2.4
		とりにくのこうみやき		とりにく	パセリ ねぎ しょうが にんにく	1年生がそらまめのさやむき体験をします。そらまめをよく観察しながら、全校児童分のさやむきをします。旬のそらまめを味わいましょう。			
		ごじる	こんにゃく あぶら	だいず あぶらあげ どうふ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ				
		きりぼしだいこんとあさりのいためにゆでそらまめ	さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	あさり	にんじん さやいんげん だいこん				
20	火	わかめごはん	こめ ごま	わかめ		629	27.7	21.1	2.3
		さばのうまみやき		さば		ごはんの残が多いときもありますが、わかめごはんは人気のメニューですね。運動会の練習で体を動かしているの、しっかりと食べましょう。			
		なまあげのカレーに	じゃがいも さとう てんぷん あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ				
		オレンジ			オレンジ				
21	水	こくどうパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			595	25.8	18.4	1.9
		グラムチャウダー	じゃがいも こめ あぶら	とりにく どうにゅう しろいんげんまめ	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ とうもろこし	アスパラガスの旬は、4月から6月です。今がおいしい時期で、スーパーにも多く並んでいます。北海道、長野県、佐賀県で多く栽培されています。ソテーに味わいます。			
		ベーコンとアスパラガスのソテー	あぶら マカロニ	とりにく	アスパラガス にんにく キャベツ とうもろこし				
		あまなつ			あまなつ				

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g	えんぶん g
			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる				
22	木	ごはん ししゃものいそべあげ なまあげとうずらたまごのみそに さっぱりあえ	こめ こむぎこ さとう あぶら さとう ごま	ししゃも あおのり なまあげ うずらたまご ぶたにく あぶらあげ	にんじん しょうが たまねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	634	27.2	23.8	2.6
23	金	ごはん ぶたにくのスタミナやき あまざけのみそしる きりぼしだいこんのいそふうみあえ あまなつ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく とりにく なまあげ のり	にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし どうもろこし	597	28.9	17.5	2.6
26	月	ガパオライス はるさめスープ バナナフリッター	こめ さとう あぶら はるさめ あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく だいず にんじん にんにく だいこん もやし ねぎ	ピーマン たまねぎ にんにく バジル バナナ	588	19.6	20.0	1.6
27	火	テーブルロール きのこクリームスパゲッティ キャロットラペ メロン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら スパゲッティ こむぎこ あぶら さとう あぶら	ベーコン とりにく どうもろこし しろういげんまめ にんじん ほしぶどう どうもろこし れもんかじゅう	こまつな にんじん えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ メロン	574	22.5	34.0	2.3
28	水	チキンライス オムレツ にんじんとたまごのポトフ オレンジ	さとう こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	とりにく たまご ウインナー しろういげんまめ	にんじん トマト たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ オレンジ	611	24.4	19.6	2.4
29	木	ごはん こあじのあまから だんごじる ちくざあえ	こめ でんぶん さとう みずあめ あぶら さといも うどん はるさめ さとう ごま	こあじ とりにく あぶらあげ あぶらあげ	にんじん こまつな まいたけ だいこん ねぎ ごぼう こまつな にんじん キャベツ もやし	648	24.8	18.4	2.6
30	金	きなこトースト ポークビーンズ ひじきとえだまめのマリネ プチりんごゼリー	こむぎこ さとう マーガリン あぶら バター あぶら じゃがいも さとう さとう あぶら ごまあぶら さとう	きなこ ぶたにく だいず ひじき	にんじん トマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん もやし えだまめ りんごかじゅう	647	26.8	26.9	2.9

○5月20日(火)、21日(水)は、修学旅行のため6年生の給食はありません。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いいたします。

なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。

にのいの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

