

# 5月こんだてひょう

前半

山形小学校

日	献立名 の順に並んでいます。	牛乳		あか		みどり		きいろ		材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品					
		たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質				
1水	たけのこご飯 鶏ごぼうスープ ししゃものいそべあげ 菜の花和え かしわもち	鶏肉, 油揚げ		にんじん, さやえんどう		たけのこ水蒸, 生しいたけ		米, 大麦, 三温糖		691 kcal	子どもの日献立 5月5日は端午の節供です。行事食として「柏もち」を食べます。
2木	コッパパン レタスのスープ じゃがいものオムレツ 糸寒天のサラダ いちごジャム	鶏肉		にんじん		ホールコーン, レタス		じゃがいも	油	556 kcal	給食にでるパンは、砂糖と〇〇〇が少ないです。覚えていませんか？
7火	ズンゲイ 菜の花のスープ ツナ卵 抹茶ケーキ	鶏肉		なばな		にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, ホールコーン		スパゲッティ	油	671 kcal	山形村の菜の花が届きます。4月末から5月上旬までの限定食材です。
8水	むぎごはん かきたま汁 厚揚げのごみそあんかけ 大根のうめおかかあえ	卵		にんじん		玉葱, はくさい, ねぎ		米, 大麦		578 kcal	主菜には、肉・魚・卵・豆製品をとりいれるといいですよ。
9木	食パン(2まい) ミネストローネ ホキフライ アスパラサラダ	豚もも肉		にんじん, トマト水蒸, バセリ		にんにく, セロリ, 玉ねぎ, ホールコーン		食パン	油	623 kcal	今が旬のアスパラガス。山形村産が届きます。
10金	むぎごはん ドライカレー まぜっこサラダ カラマンダリン	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆		バセリ		玉葱, にんにく, しょうが		米, 大麦	油	587 kcal	ドライカレーは、日本生まれのカレー。
13月	むぎごはん ABCスープ とりのからあげレモンス 切干大根サラダ	豚もも肉		にんじん, バセリ		玉葱, はくさい		米, 大麦	油	643 kcal	和食の基本は、主食・主菜・副菜・汁物。4つのお皿をそろえると栄養バランスがとれます。
14火	しょうゆラーメンスープ かみかみサラダ ヨーグルトあえ	豚肉, なた		ほうれんそう		にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, はくさい, ねぎ		中華麺	ごま油	564 kcal	かみかみサラダは、「さきいか」がポイント。おいしいし、よく噛んで食べられます。
15水	むぎごはん 長いも入りけんちん汁 かごかます西京みそ焼 スナッペンどうのごま和え	豚モモ, 木綿豆腐		にんじん, ほうれんそう		だいこん, ねぎ, 生しいたけ		米, 大麦	油	547 kcal	「かごかます」ってどんな魚かな？お魚屋さんがおすすめてくれたお魚です。
16木	黒糖パン カレースープ アスパラのグラタン キャベツサラダ	ウィンナー		にんじん, バセリ		はくさい, 玉ねぎ, ホールコーン		黒糖パン	油	584 kcal	山形村産のアスパラガスを使った料理2弾。アスパラガスを使った料理は何か好きですか？
17金	むぎごはん 小松菜の味噌汁 肉じゃが もやしのりずあえ 美生柑	地元白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	煮干し	にんじん, こまつな		玉ねぎ, だいこん, えのき, たけ		米, 大麦	油	524 kcal	この日の肉じゃがは、汁カッパではなく、お皿に盛り付けます。

旬の食材を使った献立



かみかみ献立



適塩献立



塩分2g以下の給食です。

地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

## 3つの食品のグループとその働き

食べ物は、ふくまれる栄養素の体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。



**すくすくレッド**  
かた「体」をつくるものになる食品のグループです。



**おたすけグリーン**  
かた「調子」を整えるものになる食品のグループです。



**ぽかぽかイエロー**  
エネルギーのもとになる食品のグループです。



