



こんだてよていひょう

令和2年5月29日
秋田市立広面小学校

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>ごはん さばのみそ煮 キャベツとハムのソテー 根菜のみそ汁、ひじきふりかけ</p> <p>☆ 「ハム」は、肉を塩漬けにした後、くんせいしてから、むすかゆでて作ります。</p>	<p>麦ごはん ぶた肉とキムチのいため 中華スープ (うずら卵入) アセロラゼリー</p> <p>☆ 「キムチ」はもともと韓国の家庭料理で、おうちごとにこだわりの味があるそうです。</p>	<p>コッペパン(マーメイド) カレーうどん、さつまいもの揚げからめ セレクト給食 牛乳用調味料 コーヒー or いちご</p> <p>☆ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の材料となるカルシウムを意識してとりましょう。</p>	<p>麦ごはん ガパオライス グリーンサラダ(ごまドレッシング) トムヤムクン風スープ</p> <p>～世界の料理～ タイ </p> <p>「トム」は煮る、「ヤム」は和える、「クン」はえびという意味です。</p>	<p>ごはん えびカツ(パックソース) ほうれん草のごま風味 じゃがいものみそ汁、プリン</p> <p>☆ 大豆を「みそ」に加工することで、大豆由来の栄養素を消化吸収しやすくなります。</p>
<p>黄 ごはん サラダ油</p> <p>赤 さば 油揚げ ハム みそ</p> <p>緑 にんじん ピーマン キャベツ 大根 ごぼう コーン</p>	<p>黄 麦ごはん さとう ゼリー サラダ油 ごま油 ごま</p> <p>赤 ぶた肉 わかめ うずら卵 にら チンゲン菜 にんにく ごぼう 玉ねぎ もやし たけのこ 長ねぎ キムチ</p>	<p>黄 パン マーメイド さめきうどん さつまいも さとう 水あめ サラダ油</p> <p>赤 ぶた肉 とりひき肉 にんじん ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ</p>	<p>黄 麦ごはん さとう 片栗粉 サラダ油 ごま油</p> <p>赤 とりひき肉 ぶた肉 えび とうふ ブロッコリー ピーマン パプリカ パセリ ドライトマト にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが レモン汁</p>	<p>黄 ごはん さとう ごま油 サラダ油</p> <p>赤 ごま じゃがいも プリン</p> <p>緑 えびカツ とうふ みそ ほうれん草 万能ねぎ もやし コーン えのきたけ</p>
<p>8 麦ごはん ささみチーズフライ(パックソース) 切干大根と昆布の含め煮 とうふのみそ汁</p> <p>☆ 今日の「昆布」は日高昆布といって、北海道日高地方でとれる、煮物にするとおいしい昆布です。</p>	<p>9 ごはん 韓国風煮 ほうれん草のスープ こうなごのつくた煮</p> <p>☆ 煮物に使用している「こんにやく」は、こんにやくいもから作ります。</p>	<p>10 コッペパン(チョコソース) 山菜スパゲティ ビーンズサラダ(サウザンアイランドドレッシング) いちごゼリー</p> <p>☆ 今日は、「山うど」「なめこ」「たけのこ」「わらび」などをスパゲティに使っています。</p>	<p>11 麦ごはん ハヤシライス ウインナーとブロッコリーのソテー</p> <p>☆ ハヤシライスの「ぶた肉」は、体の疲れをとる働きのある、ビタミンB1が豊富です。</p>	<p>12 ごはん さんまの梅煮 とり肉と野菜の中華いため 大根のみそ汁 </p> <p>☆ いため物の「チンゲン菜」は、代表的な中国野菜で、今では日本でもすっかり定着しています。</p>
<p>黄 麦ごはん さとう サラダ油</p> <p>赤 ささみ チーズ 昆布 さつまいも とうふ みそ</p> <p>緑 にんじん 切干大根 なす </p> <p>えのきたけ</p>	<p>黄 ごはん さとう 角こんにやく ごま油 ごま</p> <p>赤 ぶた肉 とり肉 大豆 こうなご</p> <p>緑 にんじん さやいんげん ほうれん草 長ねぎ にんにく しょうが ごぼう たけのこ 玉ねぎ コーン</p>	<p>黄 パン チョコソース スパゲティ ゼリー サラダ油</p> <p>赤 ぶた肉 ベーコン ミックスピーンズ</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ 枝豆 山菜水煮 キャベツ</p>	<p>黄 麦ごはん じゃがいも サラダ油</p> <p>赤 ぶた肉 県産ポークウインナー</p> <p>緑 にんじん ドライトマト ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー コーン</p>	<p>黄 ごはん さとう 片栗粉 サラダ油 ごま油</p> <p>赤 さんま とり肉 油揚げ みそ</p> <p>緑 にんじん チンゲン菜 小松菜 たけのこ 国産きくらげ にんにく しょうが 大根</p>
<p>15(残量調査) ビビンバ(麦ごはん、 ぶた肉とぜんまいの煮物、 ナムル) とうふのスープ、みかんゼリー</p> <p>☆ 生の大根を天日干しすることで、あまみがある「切干大根」になります。ナムルに入っています。</p>	<p>16(残量調査) 麦ごはん マスの焼魚 いそ煮(魚製法入) とん汁</p> <p>☆ いそ煮の「大豆」は、筋肉の材料となるたんぱく質が豊富なので「畑の肉」と言われています。</p>	<p>17(残量調査) コッペパン(マーガリン) とり肉のオレンジ煮 コールスローサラダ ポテトポタージュ、チーズ</p> <p>☆ とり肉を「マーメイド」と「生のオレンジ」で煮ます。たれにこくやつやが出ます。</p>	<p>18(残量調査) 麦ごはん ポークカレー フルーツミックス(黄桃入)</p> <p>☆ 「にんじん」はカレーに欠かせません。給食で1番登場回数が多い野菜は「にんじん」です。</p>	<p>19(残量調査) 麦ごはん まぐろの揚げ煮 みそきんぴら チンゲン菜のスープ</p> <p>☆ 「まぐろ」は「目が大きく黒い魚」という意味の「めくろ」がなまって名付けられたと言われています。</p>
<p>黄 麦ごはん さとう すりごま ごま油</p> <p>赤 ぶた肉 とり肉 とうふ こんにやく加工品</p> <p>緑 にんじん ほうれん草 万能ねぎ もやし 切干大根 しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう 秋田県産ぜんまい しめじ</p>	<p>黄 麦ごはん 糸こんにやく さとう サラダ油</p> <p>赤 マス さつまいも とうふ みそ 県産大豆水煮 ぶた肉 ひじき</p> <p>緑 にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ</p>	<p>黄 パン マーメイド 片栗粉 さとう じゃがいも マーガリン 市産ポテトペースト サラダ油</p> <p>赤 とり肉 ベーコン</p> <p>緑 にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ </p>	<p>黄 麦ごはん じゃがいも サラダ油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう りんごソース 黄桃 パイン 洋なし</p>	<p>黄 麦ごはん さとう 片栗粉 サラダ油 ごま</p> <p>赤 まぐろ とりひき肉 みそ 県産ポークウインナー</p> <p>緑 にんじん チンゲン菜 さやいんげん ピーマン コーン えのきたけ</p>
<p>22 ごはん さんまのおろし煮 アーモンドあえ じゃがいものみそ汁、のりのふりかけ</p> <p>☆ 「じゃがいも」は保存がきくので、年間にわたりおいしく食べることができます。</p>	<p>23 みそカツ丼(麦ごはん、 チキンカツ、せんキャベツ、 みそだれ) けんちん汁、小魚大豆</p> <p>☆ 「みそカツ」は名古屋めしと呼ばれる、ご当地メニューの1つです。 </p>	<p>24 コッペパン(メープルゼリー) カレースパゲティ フレンチサラダ(バックフレンチドレッシング) 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース</p> <p>☆ サラダの「きゅうり」は、体の中の余分な水分を外に出す働きがあります。</p>	<p>25 麦ごはん 八宝菜 わかめスープ (うずら卵入) 黄桃コンポート</p> <p>☆ 「八宝菜」は、中国のお后様が「たくさんのお宝を集めたようにおいしい」という意味で名付けたそうです。</p>	<p>26 ★ ごはん ★ さけチーズフライ(パックソース) ★ 五目煮 ★ ★ 小松菜のみそ汁 ★</p> <p>☆ 五目煮の「さやいんげん」は、6～9月が旬です。料理の彩りによく使います。</p>
<p>黄 ごはん さとう じゃがいも アーモンド(スライス・粉)</p> <p>赤 さんま 高野豆腐 きわかめ みそ</p> <p>緑 ほうれん草 にんじん キャベツ</p>	<p>黄 麦ごはん サラダ油 ざらめ すりごま</p> <p>赤 チキンカツ みそ とうふ 油揚げ 大豆 小魚</p> <p>緑 にんじん キャベツ ごぼう 大根</p>	<p>黄 パン スパゲティ サラダ油 パンナコッタ</p> <p>赤 ぶた肉 県産ポークウインナー</p> <p>緑 にんじん ブロッコリー ピーマン 玉ねぎ エリンギ カリフラワー コーン きゅうり</p>	<p>黄 麦ごはん 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま</p> <p>赤 ぶた肉 うずら卵 わかめ こんにやく加工品</p> <p>緑 にんじん 小松菜 干しいたけ 白菜 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 黄桃</p>	<p>黄 ごはん 角こんにやく ざらめ サラダ油</p> <p>赤 さけ チーズ みそ 県産大豆 とうふ とり肉</p> <p>緑 にんじん 小松菜 さやいんげん ごぼう しめじ 干しいたけ</p>
<p>29 ごはん スタミナ丼 おひたし わかめのみそ汁、野菜果実ゼリー</p> <p>☆ 「ぶた肉」と、「玉ねぎ」「にんにく」は、「スタミナ」が出る相性がいい組み合わせです。</p>	<p>30 麦ごはん しらたきのみそ炒め 春巻 チンゲン菜のスープ (うずら卵入)</p> <p>☆ みそ炒めの「にら」は、昔は薬のようにあつかわれていたほど、体によい働きをします。</p>	<p> 給食室で残量を調べています</p> <p>みなさんが元気に過ごし、大きく成長するためには、食べ物の栄養が必要です。その栄養がバランスよくとれるように、給食のこん立をじっくり考えています。しかし好き嫌いが多く、栄養が足りなくなりますが、給食室では、みなさんが十分に栄養をとっているかどうかを知るために、毎日残量を調べています。今月の10日から14日までは、特にくわしく調べます。ぜひ苦手な物にも一口ずつチャレンジする週間にしましょう。</p> <p>※1人1人がチャレンジした結果として、残量が少なかった学級には、感謝状をおくりします。</p>		
<p>黄 ごはん サラダ油 ごま</p> <p>赤 ぶた肉 とうふ わかめ みそ 小松菜 にんじん ピーマン りんごソース にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ</p>	<p>黄 麦ごはん しらたき さとう ごま油 サラダ油</p> <p>赤 ぶたひき肉 とり肉 みそ うずら卵 にんじん チンゲン菜 にら 長ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが</p>	<p>黄の食品: おもに熱や力のもとになる 赤の食品: おもに血や肉や骨をつくるもとになる 緑の食品: おもに体の調子をととのえる ☆牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆こん立は予定です。学校行事や天候による農作物の生育状況によって変更する場合がありますのでご了承ください。☆秋田市全体の事情で、パンやめんの日、水曜日ではない週があります。</p> <p>☆こん立横の小さいかつこ内は、こん立名からは分かりづらい使用食材を紹介しています。アレルギーに関わるすべての食材を記載しているわけではありませんのでご了承ください。</p>		

