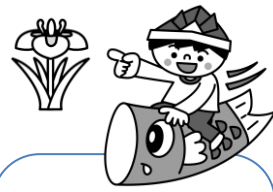


5月のこんだて (前半)



こどもの日
こんだて

たけのこは成長の早い竹にあやかり、こどもの健やかな成長を願って、こどもの日に食べられます

五月汁は春が旬の野菜やわかめなどを使ったみそ汁です。

柏餅の由来は食育だよりをご覧ください

かんこくの
こんだて

ダッカルピの「ダッ」は「とり肉」という意味で、みそなどを使ってピリ辛の味付けにしたごはんには合うおかずです。

わかめスープは韓国でよく食べられているスープです。



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート・ふりかけ	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小1~4 小5~6 中高等部 (kcal)
1・月		牛乳		ハヤシライス	ぎゅう肉	はいが米、じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、エリンギ、にんにく、しょうが、粉ローリエ	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、しょうゆ	646 710
				かいそうサラダ	かいそうミックス、ロースハム	オリーブ油	もやし、赤パプリカ、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	775
2・火		牛乳	かしわもち 柏餅	ごはん		はいが米			562
				大阪産たけのこ入りメンチカツ	メンチカツ(冷凍)	油			618
				こまつなのこんぶあえ	かつおぶし		こまつな、にんじん、もやし、えのき	みりん、砂糖、しょうゆ	674
				五月汁(さつきじる)	みそ、わかめ	新じゃがいも	たけのこ、アスパラガス、新たまねぎ	かつおこんぶだし	
8・月		牛乳		ごはん		はいが米			560
				にらとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、あぶらあげ	かたくり粉、ごま油	にら、たまねぎ、しめじ、にんじん、たけのこ、にんにく	酒、かき油、塩、しょうゆ	616
				レタスのちゅうかスープ	とうふ		レタス、にんじん、もやし、しょうが	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	672
9・火		牛乳		たいめし	たい、あぶらあげ	はいが米	しょうが	こんぶだし、酒、塩、しょうゆ	576
				こうやどうふとやさいののもの	こうやどうふ		玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、干ししいたけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	634
				とりごぼうじる	とり肉		ごぼう、にんじん、ちんげんさい	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	691
10・水		牛乳		きなこあげパン		コッペパン、きなこ、油		砂糖、塩	551
				チキンとやさいのトマトにこみ	とり肉	オリーブ油	玉ねぎ、ブロッコリー、赤パプリカ、しめじ、にんじん、トマト缶、にんにく、ローリエ	とりがらだし、白ワイン、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう	606
				だいこんサラダ	ロースハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、パプリカ	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	661
11・木		牛乳		ごはん		はいが米			576
				ぶたのしょうがやき	ぶた肉		しょうが、オニオンソテー	酒、塩、砂糖、しょうゆ、みりん	634
				洋風きんぴらカレー風味	ベーコン、ちくわ		にんじん、ごぼう、さやいんげん	しょうゆ、みりん、かれー粉、かつおこんぶだし	691
12・金		牛乳		ごはん		はいが米			551
				ダッカルピ	とり肉、白みそ	じゃがいも、ごま油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	606
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	だいこん、白ねぎ、えのき、干ししいたけ、しょうが、にんにく	とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	661
15・月		牛乳		ごはん		はいが米			600
				さわらのしおやき	さわら			酒、塩	660
				ひじきのいために	ひじき、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	720
				ちんげんさいのみそじる	とうふ、みそ	じゃがいも	ちんげんさい、えのき	かつおこんぶだし	
16・火		牛乳	ぶどうゼリー	コッペパン		コッペパン			539
				ポークチャップ	ぶた肉	かたくり粉	オニオンソテー	酒、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖	593
				キャベツとコーンのサラダ	ツナ		キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	647
				ポトフ	とり肉		玉ねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、セロリ	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ	



5月のこんだて(後半)



たっぷりのたまねぎを使ったたれに焼き鳥を入れてごはんにかける丼です！

この日の玉ねぎは中学部3年生が皮をむいてくれます！



えんどう豆は春が旬の野菜です！

中学部3年生にさやむきをしてもらう予定です！

玉ねぎの皮もむいてくれます！



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート・ふりかけ	こんだて名	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小1~4 小5~6 中高等部 (kcal)
17 水		牛乳 	きざみのり 	やきとりどん	とり肉、のり	はいが米	玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	601
				かぼちゃのみそしる	ミニあつあげ、みそ	かぼちゃ	かぼちゃ、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	721
18 木		牛乳 		ごはん		はいが米			512
				あげはるまき	春巻き(冷凍)	油			563
				きゅうりとちくわのちゅうかあえ	ちくわ	ごま、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	中華だし、みりん、砂糖、しょうゆ	614
				はるさめスープ	わかめ、とうふ	はるさめ、ごま油	干しいたけ、はくさい、にら	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	
19 金		牛乳 		えんどうまめごはん		はいが米	えんどう豆	しおこうじ、こんぶだし	577
				ぶたじゃがみそに	ぶた肉、みそ	じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	635
				わかたけしる	とうふ、わかめ		たけのこ、だいこん、みつば	かつおこんぶだし、塩、酒、みりん、しょうゆ	692
22 月		牛乳 	わかめ ふりかけ 	ごはん		はいが米			549
				ちくぜんに	とり肉	さといも、油	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	604
				もやしとほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、塩、みりん、砂糖	
23 火		牛乳 		ビーフカレーライス	ぎゅう肉	はいが米、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、トマトピューレ	とりがらだし、カレー粉、ケチャップ、ソース、赤ワイン、アレルギーフリーカレーフレーク	662 728 794
				フルーツあえ			みかん缶、黄桃缶、パイン缶		
24 水		牛乳 		ごはん		はいが米			555
				いかのてんぷら	いかの天ぷら(冷凍)	油			611
				ごもくまめ	あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、たけのこ、ごぼう、干しいたけ	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	666
				キャベツのみそしる	とうふ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	
25 木		牛乳 		ハニーコッペパン(減量)		こくとうロールパン			456
				ペンネのトマトソースパスタ	ベーコン	ペンネ、オリーブ油	トマト缶、トマトピューレ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、プロッコリー、さやいんげん、にんにく、パセリ、ローリエ	塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、白ワイン	502
				チキンサラダ	ささみフレーク	オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	547
26 金		牛乳 		やきにくどん	ぎゅう肉	はいが米、油	たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン	砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	603 663 724
				きりぼしだいこんのみそしる	みそ		きりぼしだいこん、ちんげんさい、しめじ、にんじん	かつおこんぶだし	
30 火		牛乳 		ごはん		はいが米			549
				さけのさいきょうやき	さけ、白みそ			酒、みりん、砂糖、しょうゆ	604
				やさいのごま和え		ごま、練りごま	きゃべつ、もやし、にんじん、きゅうり	みりん、しょうゆ	659
				とりととうふのうめすまし	とうふ、とり肉	くず粉	だいこん、はくさい、えのき、みつば	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	
31 水		牛乳 		ビビンバ	ぶたひき肉、赤みそ	はいが米、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、豆もやし、ほうれんそう、にんじん	酒、みりん、コチュジャン、トウバンジャン、砂糖、しょうゆ	580
				はくさいとたまごのスープ	油揚げ、冷凍液卵	ごま油	はくさい、にんじん、えのき、しょうが、白ねぎ	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	696