

5月のこんだて (前半)



こどもの日 こんだて

かつおは漢字で『勝男』と書けるため、縁起がいいとされています。

五月汁は春が旬の野菜やわかめを使ったみそ汁です。その中でも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。

柏餅の由来は給食だよりをご覧ください。

かんこくの こんだて

ダッカルビの「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合うおかずです。

野菜のナムルはごま油をたくさん使って作る韓国の和え物です。



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザートふりかけなど	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 小学生 中高等部 (kcal)	
1・金			かわもち 柏餅	ごはん		はいが米			612	
				かつおカツ	国産かつおカツ(冷凍)	油			673	
				やさいのごまあえ		ごま	こまつな、にんじん、もやし、えのき	みりん、砂糖、しょうゆ	734	
				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		
7・木				ごはん		はいが米			526	
				にらとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	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	579	
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	にんじん、ちんげんさい、しょうが	酒、とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	631	
8・金				たいめし	たい、あぶらあげ	はいが米	しょうが	こんぶだし、塩、しょうゆ	497	
				こうやどうふとやさいののもの	こうやどうふ		たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、干しいだけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	547	
				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	596	
11・月				ごはん		はいが米			559	
				すきやきふうに	ぎゅう肉、あつあげ	ふ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	615	
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし	671	
12・火				ごはん		はいが米			546	
				ダッカルビ		とり肉、白みそ	じゃがいも、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、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	601
				やさいのナムル	あぶらあげ	ごま油、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	中華だし、しょうゆ、塩	655	
13・水				ごはん		はいが米			551	
				いかフライ	いかフライ(冷凍)	油			606	
				ごもくまめ	大豆	こんにゃく	にんじん、たけのこ、ごぼう、干しいだけ	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	661	
				たまねぎのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	かつおこんぶだし		
14・木				こくとうパン(ミニ)		こくとうパン(ミニ)			545	
				パンネのトマトソースパスタ	ベーコン	パンネ、オリーブ油	トマト缶、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、フロッコリー、さやいんげん、にんにく、バセリ、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、砂糖、しょうゆ	600	
				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、コーン、オニオンソーサー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	654	
15・金				ごはん		はいが米			564	
				とりとキャベツのマヨしょうゆいため	とり肉	エッグケアマヨネーズ、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	しょうゆ、酒、	620	
				けんちん汁	ミニあつあげ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	744	



5月のこんだて(後半)



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	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 小学部 中等部 (kcal)
18・月				ごはん		はいが米			534
				さばのみそやき	さば、白みそ		白ねぎ、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	587
				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	641
				レタスのおすまし	とうふ		レタス、だいこん、えのき	かつおこんぶだし、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
19・火				ポークカレーライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、油	たまねぎ、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、ウスターソース、赤ワイン、アレルギーフリーカレーフレーク	606 667 727
				フルーツあえ			みかん缶、黄桃缶、パイン缶		
20・水				きなこあげパン		コッペパン、きなこ、油		砂糖、塩	547
				チキンとやさいのトマトにこみ	とり肉	オリーブ油	たまねぎ、ブロッコリー、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	602
				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、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	656
21・木				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	554
				ぶたじゃがみそに	ぶた肉、白みそ	じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	609
				わかたけじる	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	665
22・金				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、ケチャップ、ウスターソース	567 624 680
				きりぼしだいこんのみそじる	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	
26・火				コッペパン		コッペパン			491
				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	540
				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	589
				コンソメスープ	とり肉		玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	
27・水				ごはん		はいが米			648
				とりのからあげ	とり肉	かたくり粉、油	しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう、酒	713
				ブロッコリーのごまあえ		ごま、ねりごま	ブロッコリー、にんじん、はくさい	みりん、しょうゆ、砂糖	778
				とうふのみそじる	とうふ、あぶらあげ、みそ		しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし	
28・木				ハヤシライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、ローリエ	とりがらだし、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、米粉ハヤシルウ、しょうゆ	611 672 733
				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	
29・金			しそ かつお ふりかけ	ごはん		はいが米			526
				とりにくとだいこんのあますに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、黒砂糖、酢、しょうゆ、みりん	579
				キャベツのみそじる	ミニあつあげ、わかめ、みそ		キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし	631

えんどう豆は春が旬の野菜です！

中学部にさやむきをしてもらう予定です！



※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。