

5月予定こんだてひょう

岡布市立調和小学校

日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてしようかい	JAF-Kaol たんぱく質 g
1月	○	ポークカレーライス アスパラとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	アスパラガスは、旬の緑黄色野菜です。地上に伸びてくる新芽の茎を食べます。収穫できるまでには、霜を耐えてから2~3年かかります。	629 19.5
2火	○	わかめごはん・生揚げのみぞれ煮 キャベツのみそ汁 抹茶シュークリーム	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ 油あげ 赤みそ 白みそ 調整豆乳	こめ こんにやく さとう でんぶ 薄しパン ミックス粉 油 甘納豆	はくさい ぶなしめじ さやいんげん しいたけ しょうが だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	5月 2日は、八十八夜です。立春の日から八十八日目を八十八夜と呼び、この日に餅干茶を飲むと病気に罹らない、養生できるなど、迷信の多い言い伝えがあります。	646 23.2
8月	○	ごはん 新じゃがいものそばろ煮 あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお節 きぬぎぬ あおさ	こめ 油 じゃがいも こんにやく さとう	しょうが たけのこ たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	じゃがいもは春と秋の2収穫期があります。関東では今の時期は春の新じゃがの収穫です。じゃがいもの収穫は根の花のように日本列島を北上していきます。	536 20.1
9火	○	けんちんうどん ちくわの二色あげ かぼちゃの煮物	とりにく 油あげ かつお節 ぎゅうにゅう やきちくわ あおりのり ぶたにく	うどん 油 さとう 小麦粉 さとう でんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな かぼちゃ	ちくわの二色揚げは黄のりとカレー粉の衣の2層の衣が特徴です。ちくわは蒸のすり身や竹などの串に巻き付けて、加熱した加工食品です。煮物などにもよく使われます。	532 26.1
10水	○	豚肉 菜 とうふとわかめのスープ	ぶたにく 赤みそ ぎゅうにゅう 生わかめ とうふ	こめ 油 さとう でんぶ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しいたけ ピーマン もやし	豚肉は、豚肉とキャベツを炒めて、甘辛く味付けする料理です。旨味は、味噌と旨み、辛味は、豆蔻という辛い調味料を使います。	550 22.3
11木	○	鯛のかば焼き 野菜のレモン酢あえ じゃがいものみそ汁	いわし ぎゅうにゅう 油あげ 赤みそ 白みそ	こめ でんぶ 油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな レモン果汁 たまねぎ	鯛のかば焼きは、EPAやDHAは体に良いといわれています。EPAは血液をサラサラにし、心臓などの病気の予防に役立ちます。	610 23.8
12金	○	ごはん・鯉の塩焼き れんこんのきんぴら 五目汁 河内鴨汁	ぎゅうにゅう さけ やきちくわ	こめ 油 さとう ごま油 じゃがいも	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ ぶなしめじ 河内鴨汁	鯉は水産と畑、水で作る魚類です。肉や骨などを煮け込んで食べ、茶材のたんぱく質がうま味にかわり、料理をワンランクあげてくれます。	548 26.3
15月	○	とりごぼうごはん にぎすの醬のりフライ 水菜のサラダ	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう にぎす 醬のり	こめ むぎ ごま油 さとう 小麦粉 パン粉 油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ 水菜 コーン	にぎすは、海産に由来する魚です。体長は15~20cm程度で卵が産みつけられていることから、にぎすと名づけられたそうです。産卵からしつぽまで食べられるので、よく産んで食べましょう。	548 22.4
16火	○	茹パン・ポイル野菜 白いんげん豆の焼きコロッケ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう 白いんげん豆 ぶたにく ベーコン	こめ 油 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ きピーマン 赤ピーマン こまつな	茹パンは、肉や野菜を焼いて詰めたパンです。これは体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富です。これからの時期は枝豆、スナップエンドウ、さやエンドウ、そら豆などが旬を迎えます。	545 29.8
17水	○	ごはん マーボーじゃがいも きのこの中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 赤みそ	こめ 油 じゃがいも さとう ごま油 でんぶ	しょうが にんにく にんじん ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ぶなしめじ エリンギ こまつな	マーボーじゃがいもは、豚肉と豆の煮込みで揚げたじゃがいもにした料理です。豚肉と豆は四川料理です。四川料理の特徴は、唐辛子や山椒、コショウなどの辛味が強いことです。	570 18.2
18木	○	ミックスピラフ 鯛のハーブ焼き ミネストローネ	とりにく ぎゅうにゅう たらこ ベーコン レンズ豆	こめ 油 オリブ油 パン粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく パセリ キャベツ セロリ トマト	ハーブは、香草・薬草という意味です。料理で使うときは、肉や魚の臭み消しや香りづけに使います。今日は、粉まのバジル・にんにく・タイム・オレガノと生のパセリを使います。	567 26.8
19金	○	わかめ入りピースごはん 生揚げの野菜あんかけ たけのこのたまごのすまし汁	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ 油 さとう でんぶ	グリーンピース しょうが にんじん ぶなしめじ はくさい こまつな たけのこ しいたけ ねぎ	グリーンピースは春を感じる野菜です。ほっくりして甘みや旨みは特徴です。グリーンピースはえんどうのさやの中の豆をある程度成長させ、発酵する前の柔らかい状態の時に収穫します。	524 24.0
22月	○	ごはん・豆あじの納豆汁 五目ビーフン炒め わかめととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう 豆あじ ぶたにく 生わかめ とうふ 油あげ	こめ でんぶ さとう 油 ビーフン ごま油	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 赤ピーマン ねぎ アスパラガス しいたけ	ビーフンは乾りの少ない米の粉で作った麺です。主に中国の福建省や台湾で利用されています。ビーフンは精製済みで、ミーフェンが中国の代表的な食品です。	585 26.5 84.6
23火	○	メキシカンライス マカロニの豆乳シチュー つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく ウィンナー アガー ぎゅうにゅう とうふ 調整豆乳 豆乳クリーム	こめ 油 マカロニ 小麦粉 さとう	たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム にんじん こまつな ぶなしめじ みかん	メキシカンライスは、カレー粉やチリパウダーなどで味をつけたごはんです。メキシコ料理はうすいパンのようなトルティーヤに具をのせて食べるタコスが有名です。	666 21.9
24水	○	ごはん 鯛の電田揚げ 海菜の煮物・春雨汁	わかめ ぎゅうにゅう かつお とり とうふ	こめ 米粉 油 さとう こんにやく でんぶ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ しいたけ れんこん さやいんげん ねぎ だいこん	鯛の旬は2歳あり4~8月に獲れる鯛のことを初鯛といい、春の旬な食材として昔から愛されてきました。秋にとれる鯛は真鯛といわれ、鯛がのって濃厚な味わいです。	649 47.6
25木	○	しょうゆラーメン 梅干し こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆	ちゅうがめん ごま油 ぎょうざの皮 油 こんにやく さとう	にんにく しょうが コーン にんじん もやし キャベツ ねぎ たらこ きゅうり	ラーメンはしょうゆ味の東京ラーメン、みそ味の札幌ラーメン、豚骨スープの博多ラーメン、なるとが入った博多方ラーメンなどの地方の名前のついたものが多くあります。	537 23.6
26金	○	ごはん・鯛の西京焼き 切干大根のはりはり揚げ のついで汁	ぎゅうにゅう さわら 豚肉みそ とうふ	こめ さとう 油 こんにやく さとう でんぶ	しょうが 切干だいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶなしめじ	切干大根は大根を縦切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで旨みが増し、うま味と栄養価が高まります。カルシウムは生の大根の20倍にもなります。	563 25.6
29月	○	ごはん・とりのねぎみそ焼き 小松菜ともやしのおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とり 赤みそ おかか 油あげ 大豆 白みそ	こめ さとう 油 じゃがいも こんにやく	ねぎ しょうが こまつな もやし はくさい にんじん ごぼう だいこん	大根を水に浸し、すりつぶしたものを「真」といい、真をみそ汁に入れたものを「真汁」といいます。真は、下に沈みかちなので、よく混ぜながら召しましょう。	567 24.3
30火	○	シナモントースト だいこんとツナのサラダ 豆乳チャウダー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく ひよこ豆 調整豆乳	食パン バター グラニュー糖 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	だいこん はくさい きゅうり 赤ピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	シナモンは香く、エキゾチックな香りのスパイスです。アップルパイやパン、クッキーなどの菓子類や紅茶、コーヒーなどの香りづけに使われます。	559 21.3
31水	○	キムチチャーハン トックスープ まつたけもチップス	やきぶた ぎゅうにゅう とり 生わかめ	こめ ごま油 さとう さつま芋	にんじん ねぎ ピーマン キムチ はくさい もやし	キムチは、韓国産の漬物です。使う野菜によって呼び名が変わります。白菜で作る「パチュキムチ」、きゅうりで作る「オイキムチ」、だいこんで作る「カクテキ」などが有名です。	591 20.0

*献立内容は、食材の仕入れの都合により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月のぶなしめじ・えのきたけは、岡布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。

