



5月こんだてひょう

令和2年5月
東山小学校

月	火	水	木	金
<p>しよくじ まえ て あら 食事の前にせっけんで手を洗おう</p>  <p>てあら しょうちゆうどく 手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒 などを防ぐことができます。</p>	<p>こんげつ し ぼ さん ぶつ 今月の地場産物</p>  <p>だいご こめ うど</p>			<p>1 りんじきゅうこう 臨時休校</p> 
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7 りんじきゅうこう 臨時休校</p> 	<p>8 りんじきゅうこう 臨時休校</p> 
<p>11 ポークカレー ひじきのマリネ 手作りりんごゼリー</p> 	<p>12 ごはん さんまの甘露煮 春キャベツのごまあえ ふのみそ汁</p> 	<p>13 うどん 和風汁 ジャンボ揚げの煮つけ アスパラのマヨネーズあえ かしわもち</p> 	<p>14 キムチチャーハン 大豆とじゃがいものサラダ わかめ卵スープ</p> 	<p>15 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 山菜のきんぴら 新たまねぎのみそ汁</p> 
<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ぶたにく ハム ひじき にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり</p> <p>E:667kcal P:20.4g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん さとう こま 牛乳 さんま みそ ぶ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが かつお だいす こんぶ とうふ みそ</p> <p>E:647kcal P:23.9g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>うどん あぶら こむぎこ かしわもち 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ のり たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり</p> <p>E:707kcal P:25.9g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも アーモンド さとう 牛乳 ぶたにく だいす ハム たまご とうふ わかめ にんにく にんじん はくさい きゅうり ねぎ</p> <p>E:606kcal P:25.5g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん さとう こま じゃがいも あぶら 牛乳 とりにく みそ さつまあげ とうふ あつあげ うどん にんじん たまねぎ しめじ きぬさや</p> <p>E:640kcal P:27.2g</p>
<p>18 えび玉チャーハン 春野菜と肉だんごのトマト煮 清見オレンジ</p> 	<p>19 ごはん かつおと大豆のこはく煮 かぶときゅうりの塩もみ とうふのみそ汁</p> 	<p>20 ごはん 手作りとうふハンバーグ マカロニサラダ もやしスープ</p> 	<p>21 たれカツ丼 そうめん汁 手作りサイダーゼリー</p> 	<p>22 セルフ2色サンド (コッパン、フルーツク リーム、ミートスパゲッティ) 春キャベツと豆のスープ</p> 
<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん あぶら こま かつお だいす じゃがいも 牛乳 えび たまご ぶたにく にんにく にんじん たまねぎ あおな キャベツ しょうが トマト きよみオレンジ</p> <p>E:617kcal P:23.9g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも こま 牛乳 かつお だいす こんぶ とうふ みそ しょうが かつお きゅうり もやし にんじん ねぎ</p> <p>E:622kcal P:28.5g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん パンこ さとう マヨネーズ マカロニ 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご ハム ベーコン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん もやし えのきたけ</p> <p>E:656kcal P:25.8g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう そうめん 牛乳 とりにく たまご なた キャベツ たまねぎ しめじ きぬさや みかん</p> <p>E:628kcal P:25.8g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>パン さとう スパゲッティ あぶら じゃがいも 牛乳 なまクリーム ヨーグルト ぶたにく チーズ だいす ベーコン バナナ みかん もも パイナップル たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく しょうが</p> <p>E:641kcal P:23.8g</p>
<p>25 茶めし ししゃもの磯部揚げ たくあんあえ 豚汁</p> 	<p>26 チキンソリア コーンサラダ ジュシーフルーツ</p> 	<p>27 ちゅうか 中華めん みそラーメンスープ しょうゆ煮卵 もやしとハムのナムル</p> 	<p>28 ごはん 白身魚の薬味ソースがけ きゅうりの昆布あえ 大根と厚揚げのカレー汁</p> 	<p>29 さんさい 山菜おこわ 蒸ししゅうまい のり酢あえ じゃがいものみそ汁</p> 
<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん あぶら こま こむぎこ じゃがいも 牛乳 ししゃも たまご ぶたにく とうふ みそ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ</p> <p>E:638kcal P:24.3g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん あぶら さとう 牛乳 とりにく チーズ ハム たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ジュシーフルーツ</p> <p>E:618kcal P:21.0g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>めん あぶら こま さとう 牛乳 ぶたにく みそ うすらたまご ハム しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にら きゅうり</p> <p>E:610kcal P:27.1g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう こむぎこ 牛乳 しろみさかな こんぶ ぶたにく あつあげ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん</p> <p>E:624kcal P:27.1g</p>	<p>黄 赤 緑</p> <p>ごはん さとう じゃがいも みそ 牛乳 あぶらあげ ツナ のり みそ さんさい にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし</p> <p>E:605kcal P:21.8g</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより



令和2年5月
東山小学校

新年度がはじまってから1か月がたちました。元気に日常生活を送るために、早寝早起きをして朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる

朝ごはんをおいしく食べるためには…

- 早起きをする**
早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちぎります。
- 時間を決める**
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- 夜食は食べない**
夜遅くに食べると、朝に食欲がわかまません。

地場産物紹介

東山小では、「けやきパーク」さんからおいしい地場産野菜を届けていただいています。



「けやきパーク」はサンブラザ駐車場内にあります。地元農家の方が育てた農産物や季節の山菜などを買うことができます。



親子でチャレンジ！人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆厚揚げのカレーそぼろ丼

厚揚げは良質なたんぱく質だけでなく、鉄分やカルシウムを多く含んでいて、成長期におススメの食材です。

【材料】 ・厚揚げ：240g ・豚ひき肉：80g ・たまねぎ：1/2個 ・にんじん：1/3本
・サラダ油：小さじ2 ・おろしにんにく・しょうが：各小さじ1/2

★カレールー（きざむ）：30g ★酒：大さじ1 ★しょうゆ：大さじ1

【作り方】①厚揚げはさっと熱湯をかけてからさいのめ切り、玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油、おろししょうが・にんにくを入れて火をつけ、香りが出たら豚肉を入れて炒める。さらに玉ねぎ・にんじんも炒める。
③野菜がしんなりしたら厚揚げを加えさらに炒める。★の調味料で味付けしたらできあがり。

☆しょうゆフレンチ

学校給食に昔からある定番のサラダです。ハムとほんの少し入ったこしょうで野菜がもりもり食べられます。

【材料】 ・小松菜などの青菜：1袋 ・もやし：1袋 ・ハム：4枚

★しょうゆ：大さじ1 ★サラダ油：小さじ2 ★酢：小さじ1 ★こしょう：少々

【作り方】①青菜をゆでて水で冷やし3センチに切る。もやしは茹でて冷ましておく。ハムは千切りにする。
②ボウルによく水気を絞った①を入れ、よく混ぜた★の調味料を加えてあえたらできあがり。
※野菜は家にあるもので作ってみましょう。給食ではここに茹でた大豆を入れることもあります。

☆フルーツサイダーゼリー

サイダーのしゅわしゅわした食感が楽しいゼリーです。好きなフルーツ缶を使って作ってみましょう。

【材料】 ・ゼラチン1袋（5g） ・フルーツ缶：70g ・レモン汁：小さじ1/2 ・砂糖：大さじ5
・お湯（80℃以上）：大さじ2・1/2 ・サイダー：180cc ・カップ：4こ

【作り方】①フルーツ缶は1センチ角くらいに切っておく。
②ボウルにお湯、ゼラチン、砂糖を入れてよく混ぜる。
③②にサイダーとレモン汁を加えてさらに混ぜる。
④カップにフルーツ缶を入れ、③をそそいで荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。