

5月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成30年

ひ に ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょう め い				一 口 メ モ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地	
		主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (そ の 他)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	塩 分 g		
1 火	やさいあんかけめん チーズはんぺんフライソースがけ かしわもち	牛乳 めん・でんぶん・ごま油 さとう・油 かしわもち	牛乳 ぶたにく・なると チーズはんぺんフライ	牛乳 はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・ たけのこ・しめじ	しょうゆ・す・酒・やさいブイオン・しょうが・ にんにく・塩・こしょう トマトケチャップ・ソース・ワイン	5月5日は子どもの日です。 こどもの日のお祝いに「かし わもち」がつきます。	645	22.1	2.6	じゃがいも 鹿児島・長崎他 たまねぎ 栃木他
2 水	ごはん にくそぼろ はくさいスープ れいとうみかん	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・だいず かまぼこ・フィッシュボール	にんじん・コーン・グリーンピース たまねぎ・はくさい・にんじん・こんにやくかんてん れいとうみかん	しょうゆ・みりん・酒・しょうが しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	フィッシュボールは、すけそう だらすり身に人参・ほうれ ん草・コーンが入った3色 で、いろどりがきれいです。	600	22.6	2.0	にんじん 北海道・東北他 だいこん 埼玉・千葉他
7 月	ごはん えびなトマトカレー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・トマト・かぼちゃ きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン	トマトピューレ・やさいブイオン・ にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	今日のカレーは、海老名産ト マトを使っています。いつも とちがう味を楽しんでくださ い。	700	20.3	2.0	ねぎ 千葉・埼玉他 きゃべつ 海老名・神奈川他
8 火	あげパン コーンシチュー アーモンドミニフィッシュ	牛乳 パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりにく・牛乳・スキムミルク アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース	ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	あげパンは、あげたパンに 砂糖をまぶしています。こど もたちに人気の献立です。	630	27.0	2.2	ちんげんさい 関東他 ごぼう 青森他 しょうが 高知
9 水	ごはん マーボー豆腐 はるきゃべつのあえもの ブルーヨーグルト	牛乳 ごはん でんぶん・さとう・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ブルーヨーグルト	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ しょうが・にんにく しょうゆ・レモン汁・塩	麻婆豆腐のとうふは、海老 名産の津久井在来大豆で 作っています。	642	27.3	2.1	にんにく 青森・香川 パセリ 茨城・長野他
10 木	ゆうやけごはん じゃがいものでりに いそかあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり	にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・みりん しょうゆ	照り煮は、一度素揚げした じゃが芋をいろいろ野菜と 一緒に甘辛く煮ています。	686	23.0	2.2	はくさい 茨城・長野 えのきだけ 長野
11 金	ごはん さばのおやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さば 油あげ とりにく 	にんじん・きりぼしだいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、神奈川県 の郷土料理です。鎌倉市の建 長寺が発祥で、修業僧が 作っていたものです。	663	24.4	2.6	きゅうり 埼玉 もやし 海老名
14 月	ごはん にくじゃがに オムレツトマトソースがけ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく オムレツ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく たまねぎ・トマト	しょうゆ・みりん トマトケチャップ・ソース・ワイン	今日の肉じゃがは、新じゃが です。水分が多く、甘いのが 特徴です。	624	22.1	1.9	トマト 海老名他 たけのこ 熊本・徳島他
15 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	ミートソースに、海老名産ト マトも使いました。海老名の 味になりました。	687	25.0	2.5	コーン 北海道 いんげん 北海道
16 水	ごはん しそひじき あじフライソースがけ ぶたじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 しそひじき あじフライ ぶたにく・とうふ・みそ 	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	ひじきは、縄文・弥生時代か ら食べられていました。カル シウムや食物繊維が豊富 です。	650	27.5	2.5	えだまめ 秋田 グリーンピース 北海道
17 木	ごはん ぶたにくに えびしゅうまい えびなトマト	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい	かんてん たまねぎ・ごぼう・しらたき トマト	しょうゆ・酒・しょうが	とってもあまくて、おいしい海 老名産トマトがです。	678	29.6	1.8	しめじ 長野 かぼちゃ 北海道

ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地				
	こんだてめい	主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		塩分 g			
18 金	ごはん 牛乳 てりやきチキン かわりきんびらごぼう みそしる	ごはん 牛乳 さとう・ごま・ごま油 じゃがいも	ごはん 牛乳 てりやきチキン わかめ・みそ	ごぼう・にんじん だいこん・はくさい・にんじん・しめじ	しょうゆ・酒 さばぶし	ごぼうは、根の部分を食用として しています。食物繊維がとつ ても豊富です。	601	23.9	2.2	みかん 神奈川 りんご 青森		
21 月	ごはん 牛乳 ぶたにくやさいみそいため あつやきたまご	ごはん 牛乳 さとう・油	ごはん 牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ あつやきたまご	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん・酒・しょうが・にんにく	豚肉は、疲労回復のビタミン と言われているビタミンB1 が豊富です。	616	24.1	1.8	おうとう 山形・青森 パイナップル タイ		
22 火	ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル ミニフィッシュ	パン 牛乳 めん・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	パン 牛乳 ぶたにく・だいたいず・みそ ミニフィッシュ	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	ミニフィッシュは、イワシで す。骨も食べることができ るのでカルシウムが豊富で す。	636	29.5	3.4	さば ノルウェー他 ほき ニュージーランド他		
23 水	ごはん 牛乳 ヒレカツ ソースがけ まめサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 さとう・油 さとう・オリーブ油	ごはん 牛乳 ヒレカツ ツナ・ひじき とりにく・かまぼこ・わかめ	コーン・えだまめ・にんじん たまねぎ・にんじん・こんにやく・かんてん	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・す しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	枝豆は、大豆の成長途中の 豆です。栄養は、豆と野菜の 両方の特徴を持って、ビタミ ンCが豊富です。	628	28.6	2.2	あじ タイ・ベトナム		
24 木	ごはん 牛乳 すきやきふうじ やきぎょうざ れいとうみかん	ごはん 牛乳 ふ・さとう・油	ごはん 牛乳 ぶたにく・とうふ ぎょうざ	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき れいとうみかん	しょうゆ・酒	冷凍みかんは、神奈川県産 です。みかんは、ビタミンC が豊富です。	652	26.7	1.9	豚肉 神奈川・千葉他		
25 金	ごはん 牛乳 のりつくだに ほき あまずあんかけ ごじる	ごはん 牛乳 でんぶん・さとう・油 ぶたにく	ごはん 牛乳 のりつくだに ほき だいたいず・油あげ・みそ 	ねぎ きゃべつ・だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・す・酒・しょうが さばぶし	のり佃煮は、鉄分とカルシウ ムが豊富です。佃煮は、昔 から日本の保存食として食 べられてきました。	600	23.4	2.2	鶏肉 岩手・宮崎他		
28 月	運動会の振替休日											牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形・静岡 米 海老名・神奈川・ 山形
29 火	ロールパン 牛乳 はるきゃべつスパゲティ フルーツミックス カシューナッツ	パン 牛乳 スパゲティ・オリーブ油 カシューナッツ	パン 牛乳 ツナ	きゃべつ・トマト・たまねぎ・しめじ・パセリ パイナップル・りんご・おうとう・こんにやく	しょうゆ・トマトケチャップ・トマトピューレ・ ワイン・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう	春キャベツのスパゲティは、 ツナが入ったトマト味です。	641	20.7	2.2	米 海老名・神奈川・ 山形		
30 水	ごはん 牛乳 さばのみぞれに よしのじる	ごはん 牛乳 でんぶん・さとう・油 じゃがいも・でんぶん・油	ごはん 牛乳 さば とりにく 	だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	さばのみぞれ煮のみぞれと は、大根おろしを甘辛く味付 けをしたものです。揚げたさ ばにかけます。	710	23.8	1.6	5月の海老名産 ～食材紹介～ ● 米 ● もやし ● トマト ● きゃべつ		
31 木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ レモンソースがけ やさいスープ	ごはん 牛乳 でんぶん・さとう・油 じゃがいも・オリーブ油	ごはん 牛乳 とりにく ぶたにく	かんてん ねぎ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・コーン・えのきだけ	しょうゆ・酒・レモン汁・塩・こしょう しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう・ ペイリーフ	今日のからあげには、レモン ソースをかけました。さっぱり した味です。	685	25.2	1.3			

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょう。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。予防するためにも朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることがとても大切です。1日元気にすごすためには、きちんと朝ごはんを食べてくるようにしましょう。朝ごはんぬきは、イライラしたり、やる気が出ないといった心にも影響が出てくることもあります。バランスの良い朝ごはんを食べることで気持ち良く過ごすことができます。



【主食・主菜・副菜を食べるようにしましょう】



セルピビナのパン
(5年生)

15日 杉本小
29日 今泉小
30日 上星小