令和5年度

5月　こんだてひょう

芦屋市立朝日ケ丘小学校

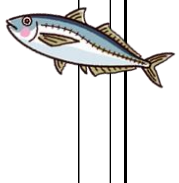
日・曜	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	あさやきパン ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ 牛乳	いなりずし 高野豆腐の甘酢あえ 大根のみそ汁 あまなつ 牛乳	ごはん 鶏のスタミナやき ゆずがらしあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	あさやきパン ちくわのいそべあげ にんじんとツナのサラダ カレーうどん 牛乳	タコライス 大根とひじきのサラダ もずくスープ グレープフルーツ 牛乳	シーフードピラフ ミックスビーンズサラダ 肉だんごスープ 牛乳	ぶどうパン ポテトグラタン さばサラダ ニラスープ 牛乳	あさやきパン メルルーサのフリッター タルタルソース カリカリちりめんサラダ ベーコンスープ 牛乳	ごはん ホイコーロ トック パイナップルゼリー 牛乳	カレーライス 手づくりふくじんづけ かむかむ海藻サラダ フルーツポンチ 牛乳	ウインナーサンド マセドアンサラダ リボンパスタスープ 牛乳	ごはん とりの塩こうじやき こまつなのごまあえ 厚あげのみそ汁 牛乳	麦ごはん 玉ねぎみそそぼろ 鯖のごまだれやき きのこあえ とうふ汁 牛乳	あさやきパン インドチキン コーンサラダ フルーツカスタード 牛乳
材料名および使用量（g）	コッペパン 1個 ぶたひき肉 25 牛ひき肉 25 たまねぎ 40 にんじん 10 たまご 4 牛乳 5 パン粉 3.5 塩 0.4 こしょう 0.02 ケチャップ 8 濃口しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.5 水 1 ブロッコリー 10 チキンハム 5 キャベツ 20 きゅうり 10 酢 1.25 油 0.75 さとう 1 塩 0.25 こしょう 0.02 コーン・冷凍 10 クリームコーン 15 たまねぎ 25 とり肉 10 にんじん 5 じゃがいも 15 パセリ 0.5 けずりぶし 2.2 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1.5 牛乳(200ml) 1本	米 54 米酢 9 さとう 4 塩 0.3 にんじん 8 ごぼう 10 ちくわ 5 干ししいたけ 1 さやいんげん 4 さとう 1.3 淡口しょうゆ 1.8 あぶらあげ 1枚10g さとう 2.8 濃口しょうゆ 2.3 高野豆腐 10 みりん 1.3 濃口しょうゆ 6 さとう 2.7 にんにく 0.25 かたくり粉 8 油 4.5 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 5 酢 3.5 さとう 2.2 濃口しょうゆ 3.8 酒 0.8 だいこん 20 にんじん 5 油あげ 2.5 たまねぎ 15 ねぎ 5 けずりぶし 2.2 みそ 10 なつみかん 1/6個 牛乳(200ml) 1本	米 67 とり肉 1切 たまねぎ 2.5 にんにく 0.5 しょうが 1 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 みりん 1 赤唐辛子 0.01 切り干し大根 3 きゅうり 10 にんじん 5 緑豆もやし 30 さとう 0.8 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 ゆずからし 0.12 じゃがいも 30 たまねぎ 25 油あげ 3 にんじん 5 ねぎ 5 けずりぶし 2.2 みそ 10 牛乳(200ml) 1本	コッペパン 1個 ちくわ 25 小麦粉 6 水 16 あおのり 0.5 揚げ油 2.5 にんじん 40 ツナ 15 レモン 5 酢 0.75 油 0.55 さとう 0.75 塩 0.3 こしょう 0.02 うどん 50 ぶた肉 15 平天 5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 10 ねぎ 5 小麦粉 2.5 バター 2.25 カレー粉 0.5 塩 0.4 けずりぶし 2.2 濃口しょうゆ 2.5 ウスターソース 1 牛乳(200ml) 1本	米 53 牛ひき肉 20 ぶたひき肉 25 にんにく 0.5 たまねぎ 40 パプリカ（赤） 3 ピーマン 3 トマト(缶詰) 20 塩 0.4 こしょう 0.03 酒 0.8 ケチャップ 15 さとう 0.4 濃口しょうゆ 1.2 ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.04 チーズ 5 キャベツ 40 塩 0.02 ほしひじき 0.7 チキンハム 5 きゅうり 10 だいこん 45 塩(下) 0.1 にんじん 5 油 1.5 酢 2.5 淡口しょうゆ 2.5 さとう 1.2 ごま油 0.6 こしょう 0.02 おきなわもずく 7.5 えのきたけ 5 とうふ 35 にんじん 5 やきかまぼこ 5 みつば 1 淡口しょうゆ 0.7 塩 0.35 けずりぶし 2.2 ゆず 0.7 グレープフルーツ 1/6個 牛乳(200ml) 1本	米 50 ベーコン 5 いか 10 えび 10 にんじん 10 たまねぎ 20 ピーマン 4 バター 2 塩 0.65 こしょう 0.04 油 1 ミックスビーンズ 7 キャベツ 20 きゅうり 15 にんじん 5 ピッコロハム 5 酢 2 油 1.8 さとう 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 からし 0.02 ぶたひき肉 15 ねぎ 3 しょうが 1 かたくり粉 2.5 酒 0.8 塩 0.17 こしょう 0.02 はるさめ 3 はくさい 15 にんじん 8 ねぎ 4 干ししいたけ 0.6 けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 2.2 塩 0.08 牛乳(200ml) 1本	コッペパン 1個 レーズン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 25 にんじん 5 牛ひき肉 12 にんにく 0.4 ガーリック(ﾊﾟｳﾀﾞｰ) 0.03 小麦粉 2.5 バター 2.2 牛乳 45 チーズ 5 パセリ 0.75 塩 0.65 こしょう 0.04 さば缶詰 5 キャベツ 20 セロリー 5 パプリカ（赤） 2.5 にんじん 5 レモン 1 きゅうり 10 油 2 酢 2 淡口しょうゆ 0.5 さとう 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 にら 8 ベーコン 5 とうふ 25 にんじん 5 たまねぎ 20 けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 2.8 塩 0.07 こしょう 0.02 牛乳(200ml) 1本	コッペパン 1個 メルルーサ 1切 塩 0.4 こしょう 0.03 ベーキングパウダー 0.03 小麦粉 10 米粉 6 揚げ油 3 マヨネーズ 10 たまご 5 たまねぎ 5 塩 0.05 レモン 1 パセリ・乾 0.02 ちりめんじゃこ 3 キャベツ 30 きゅうり 15 にんじん 5 酢 2.2 さとう 0.75 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.5 油 1.3 じゃがいも 20 ベーコン 8 ぶなしめじ 5 たまねぎ 20 パセリ 0.4 にんじん 10 淡口しょうゆ 2.2 塩 0.1 こしょう 0.02 けずりぶし 2.2 牛乳(200ml) 1本	米 67 ぶた肉 30 キャベツ 45 たまねぎ 30 にんじん 8 ピーマン 5 しょうが 0.8 にんにく 0.6 あぶら 0.5 みそ 3 濃口しょうゆ 2.5 さとう 2.5 ■オイスターソース 2.8 酒 1.5 ごま油 0.5 トウバンジャン 0.17 ごま 3 トック 15 たまご 12 とり肉 5 こまつな 10 にんじん 10 ねぎ 5 ごま 0.5 ごま油 0.2 けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 粉寒天 0.35 さとう 5.6 水 30 パイナップル ジュース濃縮還元 40 パイン缶 15 牛乳(200ml) 1本	米 67 牛肉 25 たまねぎ 50 にんじん 25 じゃがいも 40 ピーマン 6 しょうが 0.8 にんにく 0.6 小麦粉 4 バター 3.5 カレー粉 0.5 ウスターソース 2 濃口しょうゆ 3.5 塩 0.45 ローリエ 0.01 赤ワイン 0.75 こしょう 0.01 ガーリック(ﾊﾟｳﾀﾞｰ) 0.01 ケチャップ 2 牛乳 2.5 だいこん 20 塩(下) 0.1 れんこん 4 刻み昆布 0.02 しょうが 0.6 濃口しょうゆ 2.5 酒 2.5 水 1.75 さとう 4 酢 2 カットわかめ（乾） 0.25 キャベツ 10 きゅうり 5 切り干し大根 1.5 にんじん 5 ツナ 10 油 0.3 酢 1.75 濃口しょうゆ 1.75 さとう 0.5 からし 0.04 ごま 0.25 アロエ 20 もも缶詰 20 パイン缶 25 みかん缶 25 さとう 8 水 40 牛乳(200ml) 1本	コッペパン 1個 チキンスティック 1本40g キャベツ 22 にんじん 8 塩 0.18 カレー粉 0.1 ケチャップ 5 きゅうり 17 にんじん 10 ピッコロハム 8 じゃがいも 55 塩 0.12 マヨネーズ 10 マカロニ 8 とり肉 5 ベーコン 2 たまねぎ 20 にんじん 5 パセリ 0.4 けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.04 牛乳(200ml) 1本	米 67 とり肉 1切 生塩こうじ 5 酒 0.5 こまつな 20 もやし 20 ぶなしめじ 10 にんじん 5 淡口しょうゆ 2 さとう 0.3 ごま 0.8 厚あげ 15 にんじん 8 だいこん 20 ねぎ 4 けずりぶし 2.2 みそ 10 牛乳(200ml) 1本	米 60 ツインミール 7 たまねぎ 30 ぶたひき肉 10 みそ 5.5 さとう 1.35 さば 1切 塩 0.15 酒 0.25 みりん 1.5 さとう 0.5 濃口しょうゆ 2 ごま（洗いごま） 0.5 ぶなしめじ 5 えのきたけ 5 もやし 25 こまつな 15 にんじん 5 濃口しょうゆ 2 さとう 0.4 いとかつお 0.5 とうふ 25 かまぼこ 5 じゃがいも 20 にんじん 5 たまねぎ 20 ねぎ 3 けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 3 塩 0.05 牛乳(200ml) 1本	コッペパン 1個 てばもと 1本 カレー粉 0.36 塩 0.34 揚げ油 0.3 かたくり粉 6 きゅうり 15 キャベツ 20 にんじん 5 コーン・冷凍 10 酢 2 油 1 さとう 0.9 こしょう 0.02 塩 0.2 コーンスターチ 3 たまご 10 牛乳 40 さとう 5 もも缶詰 15 みかん缶 15 パイン缶 15 牛乳(200ml) 1本
エネルギー/たんぱく質														
中学年	579kcal 28.6g	618kcal 22.6g	536kcal 23.4g	601kcal 25.7g	575kcal 26.0g	474kcal 19.8g	607kcal 23.5g	612kcal 25.6g	613kcal 23.0g	672kcal 20.7g	630kcal 23.9g	529kcal 23.9g	557kcal 27.2g	576kcal 24.6g
ひとくちメモ	今日の給食は、手作りのハンバーグです。朝から調理師さんが丹精込めて一つずつ丸めて調理しました。	いなりずしは、神様の使いであったきつねの大好物であったことからその名前がつきました。	GWは楽しく過ごせましたか？疲れが出やすい時期です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！	朝小のカレーはルウから手作りしています。パンにもよく合うので一緒に食べてみてくださいね。	タコライスは、沖縄県でできた料理です。アメリカやメキシコのタコスを日本風にアレンジしたのが始まりです。	ミックスビーンズサラダには、いろんな種類の豆が入っています。どんな豆が入っているでしょう？	さばには、DHAやEPAといった体や脳に良い栄養素がたくさん入っています。	給食で出るあさやきパンは、パン屋さんが朝早くから焼いて朝小に届けてくれています。おいしくいただきましょう！	トックは韓国料理です。トックは、平べったい小判型の韓国のおもちです。もちもちしていておいしいですよ。	カレーライスと一緒に出る福神漬けは、調理師さんが手作りしています。じっくり煮詰めて作っています。	今日はウインナーサンドです。パンにキャベツとウインナーを挟んで、みんなでいただきましょう！	鶏の塩こうじやきは、塩麹の力で鶏肉が柔らかく、うまみがアップします。そしてオーブンでふっくらと焼き上げます。	玉ねぎのみそそぼろは、玉ねぎが甘くなるようにじっくりいためて作ります。ごはんとの相性抜群です。	カスタードクリームも手作りしています。パンにはさんで食べても絶品です！しっかり食べて元気に過ごしましょう。

毎月19日は食育の日

○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　□：黄色の食品・・・熱や力になるもの　△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

令和5年度　5月　こんだてひょう　芦屋市立朝日ケ丘小学校

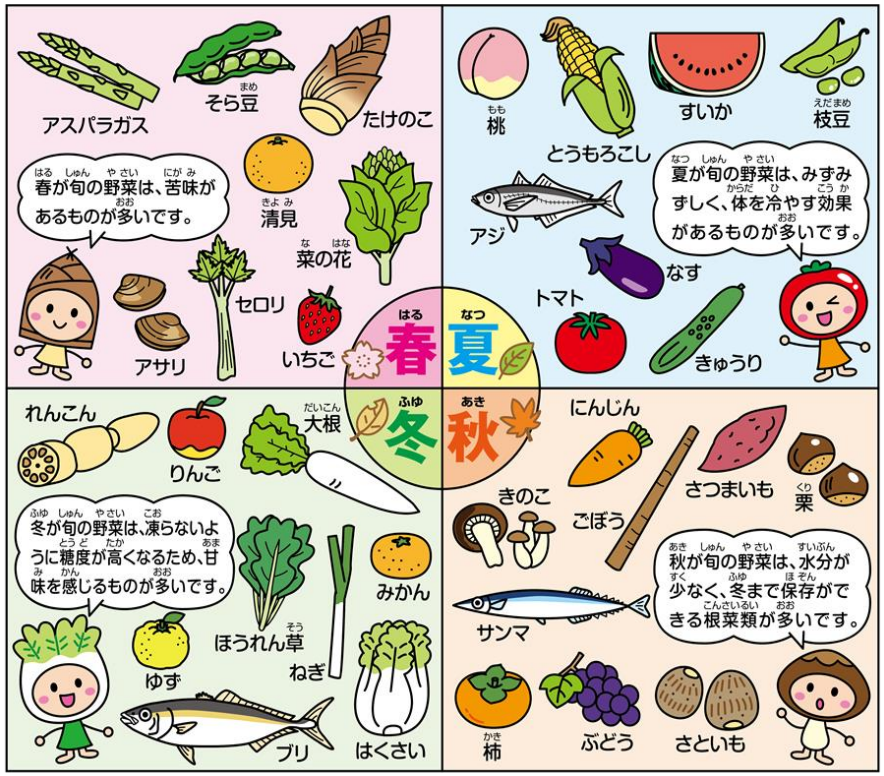
日・曜	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	きりぼし大根入りビビンバ チョレギサラダ わかめスープ 牛乳	豆ごはん ちぐさたまご おかひじきのあえもの さつま汁 牛乳	パインパン とりのマスタードやき コールスローサラダ ひよこ豆のスープ 牛乳	あさやきパン あじフライ(レモンつき) スパゲティサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 牛乳	ごはん 豆腐のおとしあげ 切干大根のはりはりあえ ばち汁 牛乳
材料名および使用量（g）	米 67 ○ 牛肉 30 ○ にんにく 0.4 △ しょうが 0.4 △ たまねぎ 10 △ こんにゃく 5 □ トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1 さとう 2.2 □ みそ 4 油 0.3 △ 切り干し大根 2.5 △ だいこん 17 △ にんじん 5 △ こまつな 25 △ ごま油 0.3 □ ごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.9 塩 0.05 ささみ 10 ○ 塩 0.1 酒 0.5 きゅうり 10 △ 緑豆もやし 10 △ キャベツ 30 △ ミニトマト 5 △ のり(焼きのり) 1 ○ にんにく 0.2 △ 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 さとう 0.8 □ ごま油 1 □ ごま 1 □ カットわかめ 0.5 ○ ぶた肉 7 ○ にんじん 7 △ たまねぎ 15 △ 干ししいたけ 0.8 △ ねぎ 4 △ けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.15 ごま 0.5 □ こしょう 0.02 牛乳(200ml) 1本 ○	米 60 ○ 塩 0.6 みえんどう 15 △ 塩 0.15 たまご 40 ○ とりひき肉 10 ○ ほしひじき 0.5 △ にんじん 2.5 △ ごぼう 2.5 △ とうふ 10 ○ ねぎ 1.5 △ 酒 2 塩 0.2 さとう 1.5 □ 淡口しょうゆ 1 キャベツ 25 △ おかひじき 8 △ にんじん 5 △ 油あげ 3 ○ 油 0.25 □ 濃口しょうゆ 1.5 さとう 0.5 □ ごま 0.5 □ ぶた肉 8 ○ 油あげ 2.5 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ さつまいも 30 ○ ねぎ 5 △ けずりぶし 2.2 みそ 10 牛乳(200ml) 1本 ○	コッペパン 1個 ○ ドライパイン 10 △ とり肉 1切 ○ ■マスタード(あらびき) 0.5 にんにく 0.5 △ 濃口しょうゆ 1 ワイン(白) 1.75 みりん 1 塩 0.2 こしょう 0.01 かたくり粉 0.25 □ キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ にんじん 5 △ チキンハム 5 ○ コーン・冷凍 5 △ 酢 1.8 油 1.5 □ さとう 0.25 □ 塩 0.2 こしょう 0.02 ひよこまめ 10 ○ ベーコン 3 ○ とり肉 5 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 5 △ キャベツ 15 △ パセリ 0.4 △ けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 1.75 塩 0.35 こしょう 0.02 牛乳(200ml) 1本 ○	コッペパン 1個 ○ あじ・開き 1切 ○ 塩 0.4 こしょう 0.04 小麦粉 7 □ パン粉 7 □ 揚げ油 5 □ レモン 1/16個 △ カットスパゲッティ 8 □ チキンハム 5 ○ キャベツ 12 △ きゅうり 5 △ にんじん 5 △ 酢 1.6 油 1.4 □ さとう 0.75 □ 塩 0.27 こしょう 0.02 からし 0.03 ベーコン 10 ○ にんじん 5 △ たまねぎ 28 △ じゃがいも 20 ○ パセリ 0.5 △ にんにく 0.25 △ 油 0.25 □ トマト(缶詰) 18 △ 塩 0.4 こしょう 0.05 ケチャップ 5 スープベースチキン 15 さとう 0.25 □ 濃口しょうゆ 0.5 牛乳(200ml) 1本 ○	米 67 ○ とうふ 35 ○ とりひき肉 15 ○ たまご 40 ○ にんじん 8 △ 干ししいたけ 1 △ ねぎ 7 △ さとう 1.2 □ 濃口しょうゆ 3 酒 1 ごぼう 20 △ こんにゃく 12 □ ぶた肉 8 ○ 酒 0.3 にんじん 8 △ さやいんげん 4.3 △ 油 0.5 □ さとう 1.5 □ みりん 0.5 濃口しょうゆ 2 ごま 0.5 □ とうがらし 0.01 油あげ 2.5 ○ かぼちゃ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 5 △ けずりぶし 2.2 みそ 10 牛乳(200ml) 1本 ○	米 67 ○ とうふ 80 ○ たまご 7 ○ さとう 0.5 □ かたくり粉 4 □ 塩 0.37 あかだしみそ 3.25 とりひき肉 12 ○ ねぎ 5 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.25 △ 揚げ油 3 □ 切り干し大根 5 △ ちりめんじゃこ 3 ○ にんじん 5 △ きゅうり 10 △ 酢 3 さとう 2 □ 淡口しょうゆ 2 ごま 1 □ そうめん・ばち 5.5 □ かまぼこ 5 ○ 油あげ 2 ○ にんじん 10 △ はくさい 18 △ ねぎ 5 △ 干ししいたけ 0.5 △ けずりぶし 2.2 淡口しょうゆ 1.8 牛乳(200ml) 1本 ○
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学年	549kcal 24.0g	553kcal 24.6g	563kcal 25.7g	615kcal 27.0g	583kcal 26.6g	574kcal 24.6g
ひとくちメモ	切干大根には、食物繊維がたっぷりと含まれています。食物繊維は、腸内細菌のえさとなりお腹の調子を整えてくれます。	おかひじきは、ハウス栽培が盛んで年中食べられますが、旬は4～5月です。海藻のひじきに似ていることからその名が付きました。	鶏のマスタード焼きは、マスタードのピリッとした香りが食欲をそそります。おいしくいただきましょう。	あじは春～夏が旬の魚です。産卵期のあじは脂がのっていて、うまみが増しています。今日はアジフライです。レモンをかけていただきます。	擬製豆腐は昔の精進料理が発祥です。卵の中にいろんな具材を入れて焼いています。	人気メニューの豆腐のおとしあげです。隠し味のみそが風味を豊かにしてくれます。



○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　□：黄色の食品・・・熱や力になるもの　△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



5月こんだての旬食材

2日あまなつ　10日グレープフルーツ　22日玉ねぎみそそぼろ
25日豆ごはん、おかひじきのあえもの　29日アジフライ

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。