

5月の給食だより



端午の節句・子どもの日



5月5日の端午の節句には、『ちまき』や『柏もち』を食べます。

ちまきは、もち米やうるち米を笹の葉で三角形に包み、蒸したりゆでたりしたもので、危険から身を守るという意味があります。

柏もちは、上新粉のもちの間にあんをはさんで、柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄（家系が途切れない）の願いが込められています。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	金	いり豆腐 ^{とうふ} 春雨スープ ^{はるさめ} ヨーグルト	229kcal 13.2g 11.6g 234 mg 1.6g	魚	焼魚
7	木	春雨の中華風炒め ^{はるさめ} スープ ^{ちゅうかういた} ゼリー	231kcal 15.1g 10.2g 201 mg 1.6g	淡色野菜	キャベツの炒め物
8	金	いりどり ^{じろ} かきたま汁 ^{しる} ヨーグルト	224kcal 14.9g 9.2g 175 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げ煮
11	月	鶏肉 ^{とりにく} のオレンジ焼き ^や おかかあえ ^{しる} みそ汁 ^{しる} 牛乳 カステラ	205kcal 15.3g 7.4g 196 mg 1.7g	卵	親子煮
12	火	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません アンパンマンカレー フルーツヨーグルト ゼリー		緑黄色野菜	アスパラサラダ
13	水	鮭 ^{さけ} のつけ焼き ^や みそ汁 ^{しる} アスパラとポテトのバターしょうゆ 牛乳 手作り揚げパン	245kcal 20.1g 4.5g 285 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
14	木	マーボーポテト ^{たまご} 卵 ^{たまご} スープ ゼリー	251kcal 19.5g 5.3g 270 mg 0.9g	淡色野菜	野菜スープ
15	金	春キャベツのメンチカツ ^{はる} 昆布あえ ^{こんぶ} みそ汁 ^{しる} 牛乳 メープルマーブルパン	339kcal 16.8g 17.3g 208 mg 1.3g	魚	ツナサラダ
18	月	◎ <u>いい歯の食育の日</u> 白身魚 ^{しろみぎかな} のみそマヨ焼き ^や 切干サラダ ^{きりほし} チンゲン菜 ^{さい} のスープ ミルク 田舎パイ（さつまいも）	209kcal 14.4g 10.9g 211 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
19	火	◎ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 豚肉 ^{ぶたにく} とたけのこの揚げ煮 ^{あ に} みそ汁 ^{しる} チーズ 牛乳 手作りおからマフィン	265kcal 13.0g 12.3g 185 mg 1.3g	海藻	ほうれん草ののり和え



今月のえちゴンのぱくもくランチは 豚肉とたけのこの揚げ煮 だゴン!

豚肉、ゆで大豆に片栗粉をまぶして揚げ、たけのこやゆでたにんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えてケチャップとソース味で煮つけた彩りよい一品です。

これから旬の食材



きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、そらまめ、アスパラ、たけのこ、かぶ、きゃべつ、新じゃが、新ごぼうなど

今月の給食にもいろいろな旬の食材が使われています!



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
20	水	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ ひじき煮 くだもの ミルク メロンパン	211kcal 14.9g 2.0g 306 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
21	木	【誕生会 完全給食】 ※白いご飯は必要ありません わかめごはん やきチキン南蛮 マカロニサラダ 豆腐スープ ミニデザート ヨーグルト		魚	タラの煮つけ
22	金	どさんこスープ 納豆あえ 牛乳 手作りコーンマカロン	241kcal 13.8g 8.4g 200 mg 1.6g	卵	卵焼き
25	月	オープンオムレツ キャベツとチーズのサラダ はんぺんのスープ ミルク バームクーヘン	288kcal 13.2g 14.2g 231 mg 2.3g	大豆製品	大豆サラダ
26	火	アジのカレー風味揚げ わかめサラダ みそ汁 牛乳 手作り桃入りカスタード焼き	250kcal 17.9g 6.5g 309 mg 1.4g	緑黄色野菜	ベーコンのアスパラ巻
27	水	ゆで豚の中華サラダ みそ汁 くだもの 牛乳 手作りグリーンマドレーヌ	228kcal 16.6g 8.8g 211 mg 1.4g	海藻	わかめスープ
28	木	タンドリーサーモン ゆかりあえ 春雨スープ 麦茶 おにぎり	206kcal 18.8g 4.5g 309 mg 1.4g	肉	豚肉の生姜焼き
29	金	ワンタンスープ のり酢あえ ヨーグルト	228kcal 15.8g 5.2g 282 mg 1.4g	芋	じゃがいもコロッケ

❖ 保育園では昼食の展示等を行っていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。