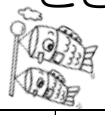
５月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	**５月８日はゴーヤーの日♪** ５（ゴー）８（ヤー）の語呂合わせで名付けられたことが由来。 ５月から生産量も増えていきます。 ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。 苦味のある種やわたの部分を取り、薄く切って塩もみすると苦味が和らぎますよ。 沖縄を代表する野菜！みんなでおいしく食べましょう！			1 丸ボウロ	2 ハーベストセサミ	3
昼食				ごはん 味噌汁（なすえのき） 豚肉のくわ茶焼き 麩チャンプルー（からし菜）	おこさまランチ 若竹汁　ハンバーグ ひじきのサラダ 野菜ジュース	憲法記念日（けんぽうきねんび）
3時のおやつ				オレンジクリームゼリー ミルク	フロランタン りんご　ミルク	
午前のおやつ	5	6	7 動物ビスケット	8 棒チーズ	9 ぽたぽた焼き	10 亀の甲せんべい
昼食	こどもの日（ひ） 	振替休日（ふりかえきゅうじつ） （こどもの日（ひ））	ポークカレー きゅうりともやしの和え物 ソフール元気ヨーグルト	ごはん 味噌汁（えのきほうれん草） 白身魚の照り焼き　みかん缶 ゴーヤーチャンプルー	ごはん 味噌汁（ヘチマ） 豚のごまみそ焼　パイン缶 キャベツとちくわの和え物	焼きそば バンバンジーサラダ ヨーグルト（桃）
3時のおやつ			はとむぎおこし オレンジ　ミルク	紅芋とりんごのケーキ ミルク	ちんびん ミルク	おにぎり（昆布） お茶・麦茶
午前のおやつ	12 五穀のビスケット	13 豆乳（フルーツ味）	14 ビスコ	15 カル鉄スティック	16 ソフトせんべい	17 豆乳ウエハース
昼食	コッペパン コーンクリームシチュー 野菜のごまマヨ和え バナナ	麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮	タコライス もずくスープ ごぼうサラダ（ツナ）	マージンごはん 味噌汁（ヘチマ油揚げ） 白身魚のオーロラ焼き オクラの和え物　パイン缶	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウイサラダ　いちご	野菜そぼろ丼 みそ汁（じゃが芋・ねぎ） オレンジ
3時のおやつ	いなり寿司 きになる野菜	豆乳くずもち オレンジ　ミルク	ストーンクッキー ミルク	揚げパン ミルク	アップルパイ 牛乳	かりんとう ミルク
午前のおやつ	19 ミレービスケット ノンフライ	20 バナナ	21 こざかなせんべい	22 ヨーグルト	23 胚芽ビスケット	24 はちゃ棒
昼食	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え　黄桃	チキンカレー コールスローサラダ 豆乳飲料	ごはん　味噌汁（豆腐） チキンの煮付け ほうれん草のナムル パイン缶	ごはん 味噌汁（冬瓜厚揚げ） 白身魚の甘酢がらめ 卵の花サラダ　トマト	ごはん 納豆　みそ汁（だいこん） 豚肉の香味焼き　みかん缶 かぼちゃとさつま芋のサラダ	鶏肉の照り焼き 麩のすまし汁（ほうれん草） キャベツとツナのサラダ
3時のおやつ	ゴーヤーケーキ ミルク	みかんゼリー クラッカー　ミルク	スイートポテト りんご　ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	お米deｼｰｸﾜｰｻｰﾀﾙﾄ ミルク	カルシウムウエハースいちご バナナ　ミルク
午前のおやつ	26 マリービスケット	27 野菜スティック	28 ウエハース	29 ぶどうゼリー（Fe）	30 焼き芋	31 ハーベストセサミ
昼食	ハヤシライス（豚肉） コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃	もずく丼 ゴーヤーの和え物 カップdeヤクルト	ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ	ごはん　味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干大根のサラダ(和風) トマト	ごはん 味噌汁（豆腐人参） 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物	強ジューシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ パイン缶
3時のおやつ	ごまフレーク いちご　ミルク	アップルポテト ミルク	ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬け　桑茶	もちもちボールドーナツ ミルク	豆乳ウエハース バナナ　ミルク	きな粉サンド 豆乳飲料

日付	材料名（◎は10時おやつ，○は午後おやつ材料）		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、○グラニュー糖、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	豚Bロース　スライス、○生クリーム、豚バラ肉スライス、車麸、粉チーズ、○加工乳、○ゼラチン	○100%オレンジジュース、キャベツ、なす、太もやし、玉ねぎ、えのきだけ、からし菜、ねぎ、にんにく、パセリ
02 金	胚芽米、○スライスアーモンド、マヨネーズ、○無塩バター、○三温糖	ハンバーグ(行事用)、シーチキン、大豆水煮、○生クリーム、○加工乳、わかめ（乾）	アンパンマンやさいとりんご、○りんご、きゅうり、たけのこ（ゆで）、コーン缶、ひじき、ねぎ
07 水	胚芽米、じゃがいも、押麦、小麦粉	ヨーグルト（ヤクルト）、豚Bロース　スライス、○加工乳	○オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし
8 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、砂糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、厚揚げ、卵、○保育乳（調理用）、豚Bロース　スライス、○プレーンヨーグルト、○加工乳、◎棒チーズ	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、○りんご、えのきだけ、ねぎ
09 金	胚芽米、○ちんびんミックス、白煎りごま、○油、砂糖、新玄	豚Bロース　スライス、豆腐、ちくわ（無卵白）、○加工乳、鶏ささ身	キャベツ、ヘチマ、にんじん、ねぎ
10 土	中華麺（蒸し）、○米、油、砂糖、白煎りごま、三温糖	プレーンヨーグルト、豚Bロース　スライス、鶏ささ身、○こんぶ佃煮、○焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
12 月	コッペパン（切り込み入り）、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、○白煎りごま、すりごま（白）、油、卵なしパン（又は超熟ロール）	鶏もも肉（皮なし）、○味付いなり皮（三角形）、牛乳	ブロッコリー（冷凍）、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、○人参、いんげん(冷凍)、バナナ
13 火	米、さつまいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、新玄	○調製豆乳、豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、○加工乳、わかめ（乾）、◎豆乳（フルーツ味）	○オレンジ、にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん（生）、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
14 水	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク（プレーン）、片栗粉、油、白煎りごま、すりごま（白）、三温糖、新玄	合びき肉、もずく(塩蔵塩ぬき)、タコライス用チーズ、シーチキン、○牛乳、○加工乳	トマト、人参、レタス、千切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、○レーズン、ねぎ
15 木	胚芽米、○コッペパン（卵不使用）、マヨネーズ、○油、○三温糖、マージン（もちきび）、○アーモンドプードル、油、○超熟ロール	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、○きな粉、油揚げ、保育乳（調理用）、○加工乳	ヘチマ、玉ねぎ、オクラ、しめじ、ブロッコリー（冷凍）、ねぎ
16 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCパスタ、油、新玄、○ホットケーキ粉	豚Bロース、卵、ポーク缶（減塩スパム）、シーチキン、○牛乳（県産　成分無調整）	モーウイ、いちご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ（赤）、トマト水煮缶（カット）、トマト、セロリ
17 土	胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○加工乳	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ
19 月	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、三温糖、新玄	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、塩抜きもずく、豚三枚肉（皮なし）、○牛乳、カステラかまぼこ、○プレーンヨーグルト、シーチキン、○加工乳	大根、イナムドゥチ用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、○ゴーヤー、もやし、人参、○バナナ、レモン果汁、にら、干し椎茸
20 火	豆乳飲料（ココア味）、胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○アガー、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、○レモン果汁、◎バナナ
21 水	○さつま芋ペースト、胚芽米、○三温糖、三温糖、○無塩バター、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、○保育乳（調理用）、ちくわ（無卵白）、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、ほうれん草（冷凍・国産）、もやし、コーン（冷凍）、人参、ねぎ
22 木	胚芽米、○小麦粉、マヨネーズ、揚げ油、○油、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、おから、卵、○塩抜きもずく、○卵、シーチキン、○スライスハム（卵不使用）、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、冬瓜、トマト、人参、きゅうり、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ、レモン果汁
23 金	胚芽米、さつまいも、マヨネーズ、油、新玄	豚Bロース　スライス、納豆（小粒）、切れてるチーズ、○加工乳、カットわかめ	大根、栗かぼちゃ、人参、長ねぎ、ねぎ、にんにく
24 土	胚芽米、○カルシウムウエハースいちご、フレンチドレッシング（分離型）、油、焼ふ、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、ツナ油漬缶、○加工乳、焼きのり	キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、さやえんどう、○バナナ、しょうが
26 月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、油	豚Bロース　スライス、大豆水煮、ベーコン、○加工乳	玉ねぎ、○いちご、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
27 火	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、玉ねぎ、人参、パパイヤ（千切り）、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、コーン缶
28 水	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、○マヨネーズ、○マージン（もちきび）、無塩バター、○三温糖、三温糖、油、◎カルシウムウエ	牛乳、ウインナー、○シーチキン、エバミルク、○味付のり、棒チーズ	クリームコーン缶、玉ねぎ、○モーウイ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮
29 木	胚芽米、コーンフレーク（プレーン）、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、○三温糖、花麸、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○絹ごし豆腐、豆腐、○牛乳、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	トマト、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、人参、千切り大根（乾）
30 金	胚芽米、◎焼き芋、春雨、三温糖、ごま油	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、スライスハム、○加工乳、シーチキン	きゅうり、人参、しめじ、ねぎ、○バナナ
31 土	○豆乳飲料（ココア味）、胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マヨネーズ、○有塩バター、○グラニュー糖	鶏もも肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、スライスハム、根昆布、○きな粉	ほうれん草（冷凍・国産）、冬瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸

給食だより5月号

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

１・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本

主食：ごはん、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他 乳製品、果物

２・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

３・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切

季節の食材　色の組み合わせ　きのこ・海藻をプラス

４・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡白なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。

・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。

・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

１・「手抜き」のコツ

定番メニューを持つ

市販品を活用

調味料を工夫する

２・「計画性」のコツ

冷蔵庫の中身をチェック

週末に考えてまとめて買物

レシピサイトやアプリの利用