



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	1	2				6
昼食	ごはん 納豆 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉の香味焼き モーウイサラダ(マヨ)	おこさまランチ 若竹汁 ハンバーグ もやしと竹輪のごま和え ぶどうジュース	けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりの日	こどもの日 	焼きそば バンバンジーサラダ 豆乳(フルーツ味)
3時のおやつ	マーメイドケーキ ミルク	かぶとアップル バナナ ミルク				おにぎり(ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	8	9	10	11	12	13
昼食	ベジタブルカレー 野菜のごまマヨ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁(ヘチマ) 鶏肉のくわ茶焼き 黄桃 ゴーヤーチャンプルー	麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐のオムレツ ひじきの旨煮	ソーキそば 野菜炒め バナナ1/2本	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草) 白身魚のオーロラ焼き スタミナサラダ パイン缶	鶏肉の照り焼き丼 味噌汁(キャベツ) 大根のごま酢和え りんご
3時のおやつ	ちんびん ミルク	ごまフレーク いちご ミルク	紅芋とりんごのケーキ ミルク	しらす昆布おにぎり スティックきゅうり 桑茶	はとむぎおこし オレンジ ミルク	かりんとう ミルク
午前のおやつ	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 味噌汁(なす) さばの照り焼き 麩チャンプルー(からし菜)	ごはん 豆腐の味噌汁 チキンの煮付け 黄桃 ほうれん草のナムル	もずく丼 ゴーヤーの和え物 シークォーサーゼリー	ごはん イナムドッチ 豆腐チャンプルー 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 みかん缶 モーウイサラダ(マヨ)	強ジュシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ バナナ1/2本
3時のおやつ	黒糖くずもち ミルク	スイートポテト りんご ミルク	ストーンクッキー バナナ ミルク	揚げパン ミルク	チーズケーキ 牛乳	トースト 豆乳(フルーツ味)
午前のおやつ	22	23	24	25	26	27
昼食	ポークカレー きゅうりともやしの和え物 野菜ジュース	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	タコライス もずくスープ ごぼうサラダ(ツナ)	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 照り焼きチキン トマト 切干大根のサラダ(和風)	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 鮭の塩こうじ焼き スタミナサラダ	野菜そぼろ丼 わかめスープ オレンジ
3時のおやつ	ゴーヤーケーキ ミルク	ヨーグルトスコーン ミルク	フロランタン オレンジ ミルク	イーシュー天ぷら ミルク	ビスコ バナナ ミルク	きな粉ポテト ミルク
午前のおやつ	29	30	31	5月8日は「ゴーヤーの日」		
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) さんまの梅蒲焼 卵の花サラダ トマト	ミートソーススパゲティ キャベツのクリームスープ マッシュポテト 棒チーズ	オムライス コンソメスープ ひじきのサラダ 黄桃	5月8日は「ゴー(5)ヤー(8)」という語呂合わせに由来、 1997年にゴーヤーの日が制定されました。夏の野菜の代表 のゴーヤーですが、5月から出荷が増えます。今年はもう食 べましたか？ 		
3時のおやつ	アップルケーキ ミルク	ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬け お茶	もちもちボールドーナツ ミルク			

給食だより5月号

子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん 麺・パン	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
主菜	魚・肉 大豆製品 卵	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
副菜	野菜 いも きのこ 海藻	ビタミン・ミネラル 食物繊維	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いものつぶら・きのこのソテー・ひじきの煮物等 野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コンスープ等

3・組み合わせのコツ

- ・主食を重ねない (例えば: ごはんと焼きそば)
- ・主材料を重ねない (例えば: ポテトサラダと肉じゃが)
- ・同じ調理法を重ねない (例えば: エビ天ぷらと揚げ豆腐)



★和食の特徴と良さ

1・ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。



2・出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分(グルタミン酸)は、子どもにとって安心感を持てる味です。

3・旬に注目して食への関心を高める

気候をいかして収穫される野菜などの農作物は多彩で、海からの恵みである「魚の種類」も豊富です。季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは、子どもの食への関心を高めます。

4・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

料理の食材となった自然の恵みへの感謝
神々やご先祖様への感謝

料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝



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	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、新玄	豚Bロース スライス、納豆(小粒)、かにかまぼこ、○卵、○保育乳(調理用)、○加工乳、カットわかめ	モーウイ、栗かぼちゃ、きゅうり、大根、○マーレード、長ねぎ、ねぎ、にんにく
02火	胚芽米、○砂糖、○無塩バター、○春巻きの皮、すりこま(白)、白煎りこま、◎焼き芋、○小麦粉、○ぎょうざの皮	ハンバーグ(行事用)、竹輪(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	グリコ 幼児ぶどう、○りんご、もやし、たけのこ(ゆで)、パプリカ(赤)、ねぎ、ひじき、○バナナ
06土	中華麺(蒸し)、○胚芽米、油、○白煎りこま、○砂糖、白煎りこま、三温糖、◎こま油	豚Bロース スライス、鶏ささ身、豆乳(フルーツ味)、あおのり	キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
08月	胚芽米、○ちんぴんミックス、じゃがいも、○油、押麦、マヨネーズ、すりこま(白)、油、新玄、小麦粉	合びき肉、○加工乳	フロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン
09火	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○白煎りこま、○黒煎りこま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、卵、豚Bロース スライス、油揚げ、粉チーズ、○加工乳	ゴーヤー、ヘチマ、○いちご、玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく、パセリ
10水	米、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○グラニュー糖、押麦、油、砂糖、○無塩バター、新玄	豆腐、卵、鶏ももミンチ、○保育乳(調理用)、○卵、油揚げ、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	人参、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、山東菜、○りんご、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ
11木	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、油、○白煎りこま、◎こま油、三温糖	ソーキ(カット)、棒かまぼこ(卵なし)、卵、シーチキン、○しらすずし、車麩、○塩こんぶ	キャベツ、もやし、○きゅうり、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ
12金	胚芽米、マヨネーズ、押麦、油、三温糖、こま油	キングフィレ(切り身・骨なし)、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、保育乳(調理用)、○加工乳	○オレンジ、レタス、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、ほうれん草(冷凍・国産)、フロッコリー(冷凍)、えのきたけ、ねぎ
13土	胚芽米、じゃがいも、油、白煎りこま、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○加工乳、焼きのり	りんご、だいこん 皮付き、きゅうり、にんじん、キャベツ、さやえんどう、ねぎ、しょうが
15月	胚芽米、○粉黒糖、○手くす、○タピオカでん粉、油、砂糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、卵、豚バラ肉スライス、○きな粉、車麩、○加工乳、プリンセスウィンナー	キャベツ、なす、太もやし、玉ねぎ、えのきたけ、からし菜、ねぎ
16火	○さつま芋ペースト、胚芽米、○三温糖、三温糖、○無塩バター、こま油、白煎りこま、新玄	鶏手羽元、豆腐、○保育乳(調理用)、ちくわ(無卵白)、○加工乳、◎ヨーグルト60g、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
17水	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、三温糖、○ココアフレーク(パウダー)	鶏ひき肉、塩抜きもすく、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、人参、パパイア(千切り)、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、コーン缶、○レーズン、○バナナ
18木	胚芽米、○コップパン(卵不使用)、○油、○三温糖、○アーモンドフードル、油、新玄、○超熱ロール、◎焼き芋	豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○きな粉、シーチキン、○加工乳	大根、イナムドゥチ用切りこんにゃく、キャベツ、オクラ、もやし、人参、にら、干し椎茸
19金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄、○ホットケーキ粉	豚Bロース、卵、ボーク缶(減塩スパム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	モーウイ、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
20土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○グラニュー糖、○有塩バター	鶏もも肉(皮なし)、ゴーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、○豆乳(フルーツ味)	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、バナナ
22月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、押麦、小麦粉	豚Bロース スライス、○卵、○加工乳	アンパンマンやさしいりんご、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし、○ゴーヤー、○バナナ
23火	胚芽米、○強力粉、○三温糖、○無塩バター、白煎りこま、砂糖、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、○フレーンヨーグルト、○卵、○保育乳(調理用)、○加工乳、鶏ささ身	キャベツ、ヘチマ、にんじん、ねぎ
24水	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、片栗粉、油、白煎りこま、すりこま(白)、三温糖、新玄	合びき肉、もすく(塩蔵塩ぬき)、タコライス用チーズ、シーチキン、○生クリーム、○加工乳	○オレンジ、トマト、人参、レタス、干切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ
25木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、油、こま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、○シーチキン、○卵、○加工乳、わかめ(乾)	トマト、きゅうり、人参、○人参、干切り大根(乾)、○にら、ねぎ
26金	胚芽米、油、三温糖、こま油	生鮭(切り身・骨無し)、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳	レタス、栗かぼちゃ、きゅうり、しめじ、ねぎ、○バナナ
27土	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、油、片栗粉、こま油	豚ひき肉、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ
29月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	さんま(開き・中骨なし)、おから、○卵、卵、シーチキン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、冬瓜、トマト、○りんご、人参、きゅうり、練り梅、ねぎ
30火	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、○マヨネーズ、○マーシ(もちきび)、○三温糖、オリーブ油、無塩バター、三温糖	合びき肉、牛乳、○シーチキン、生クリーム、エバミルク、○味付のり、棒チーズ	玉ねぎ、トマトピューレ、キャベツ、クリームコーン缶、○モーウイ、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、ピーマン、◎バナナ
31水	胚芽米、○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、油、すりこま(白)、新玄、◎焼き芋	卵、鶏もも肉(皮なし)、○絹ごし豆腐、○牛乳、ベーコン、○きな粉、○加工乳、プリンセスウィンナー	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ピーマン、ひじき