



# 🌸🌿🍀🌻🌼🌺🌸 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
昼食	<b>5月8日は「ゴーヤーの日」</b>  『ゴー（5）ヤー（8）』の語呂合せと、この時期からゴーヤーの生産が増えることに因んだものです。 ビタミンCや水溶性ビタミンを多く含み、夏バテ防止する食材です。 ゴーヤーのビタミンCは、ゴーヤ1本あたりトマト5個分、レモン1個の果汁より多く、また、通常のビタミンCは熱に弱い野菜の中でも加熱に強いです。					1
						強ジューシー 味噌けんちん汁
						おにぎり 🍙
昼食	3	4	5	6	7	8
	 憲法記念日	 みずの日	 ひまわりの日	ベジタブルカレー コンソメスープ 野菜のごまマヨ和え ----- ヨーグルトスコーン ミルク	ごはん 味噌汁（へちま） ゴーヤーチャンプルー マッシュポテト ----- 小魚 バナナ ミルク	弁当の日
昼食	10	11	12	13	14	15
	タコライス もずくスープ ごぼうサラダ ----- 紅芋とりんごのケーキ ミルク	沖縄そば 小松菜とコーンの和え物 バナナ ----- しらす昆布おにぎり	ごはん 味噌汁（わかめ） じゃが芋と鶏肉の煮物 切干大根のサラダ（和風） ----- 酵母パン オレンジ ミルク	ごはん 味噌汁（冬瓜） 魚の梅マヨ焼き トマト ほうれん草の白和え ----- 黒糖くずもち ミルク	ごはん みそ汁（かぼちゃ） 豚肉の香味焼き ブロッコリーのサラダ ----- ごぼう りんご ミルク	マーボー丼 コンソメスープ おくらのおかか和え ----- おにぎり 🍙
昼食	17	18	19	20	21	22
	ごはん 味噌汁（豆腐） チキンの煮付け ほうれん草のナムル ----- 昆布 バナナ ミルク	ミートソーススパゲティ キャベツとわかめのスープ マッシュポテト オレンジ ----- 味噌おにぎり お茶	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー オクラの和え物 ----- 酵母パン・パイナップル ミルク	麦ごはん 味噌汁（えのき） 白身魚のカレー天ぷら きゅうりの和え物 ----- ストーンクッキー りんご ミルク	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウィサラダ ----- チーズケーキ 牛乳	鶏肉の照り焼き丼 中華風コーンスープ ----- おにぎり 🍙
昼食	24	25	26	27	28	29
	ポークカレー きゅうりともやしの和え物 ----- レバー オレンジ ミルク	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 ----- もずく天ぷら ミルク	麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐のオムレツ ひじきの旨煮 ----- 手づくりちんすこう りんご ミルク	ごはん 味噌汁（なす） さばの照り焼き 野菜炒め ----- ゴーヤーケーキ ミルク	ごはん 豆腐の味噌汁 豚のごまみそ焼 キャベツとちくわの和え物 ----- 小魚 バナナ ミルク	野菜そぼろ丼 味噌汁（冬瓜） ----- おにぎり 🍙
昼食	31	~ 親子でクッキング ~ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;"> <b>かぶとのポテト春巻き</b>   <b>【材料】</b> 春巻きの皮      マッシュポテト                     とろけるチーズ      コーン                     油           </div>				
	ハヤシライス（牛肉） 中華きゅうり ----- バナナケーキ 牛乳	1.マッシュしたじゃが芋にとろけるチーズ・コーンを混ぜ、塩・胡椒で味を調えます。 2.春巻きの皮でかぶとを折り、袋の部分に1をいれしっかり閉じます。 3.多めの油で、2を焼きできあがり !(^~)! 				

# 給食だより 5月号

## 子どものための「献立づくり」

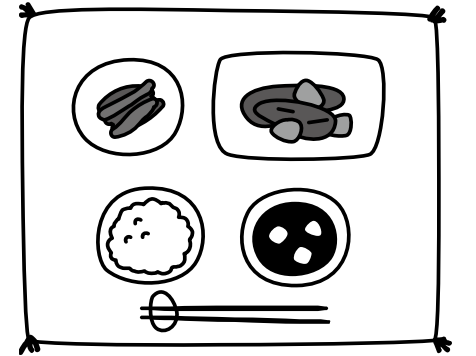
毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

### ★献立づくりのポイント

#### 1 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等（たんぱく質）
- 「副菜」 野菜等（ビタミン・ミネラル・食物繊維）



#### 2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスがよくなります。

##### ステップ1 食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。



メモを取りながら考えると  
どんどんレパートリーが増えます

##### ステップ2 調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や脂質のとり過ぎも防ぐことができます。

#### 3 主菜に合わせて副菜を決める

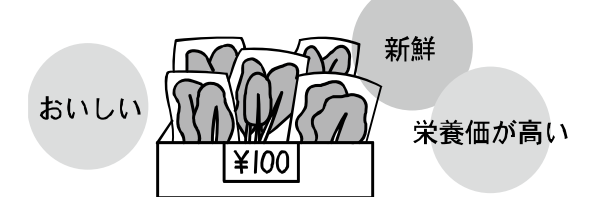
副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

栄養価の高い緑黄色野菜は毎日食べることが大切です。また、季節ごとに旬の野菜や芋などを組み合わせるのがよいでしょう。

切り口の色が濃い緑黄色野菜



季節ごとに店頭には並び旬の野菜

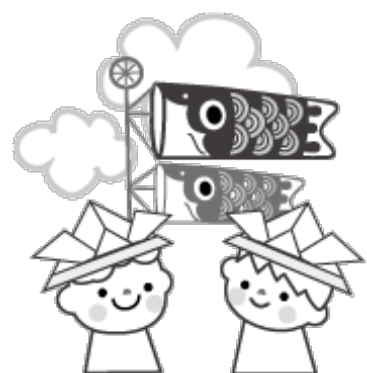


#### 5 ごはんにも一工夫

ごはんを7分つき米や胚芽米に変えるだけで、栄養素を効率よくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8 mg	5 mg	0.08 mg	0.02 mg	0.5 g
7分つき米	1.3 mg	6 mg	0.24 mg	0.03 mg	0.9 g
胚芽米	0.9 mg	7 mg	0.23 mg	0.03 mg	1.3 g

日付	材 料 名		
	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 土	胚芽米、じゃがいも	さば、グーヤー（豚うで肉）、豆腐、○豆乳（フルーツ味）	○りんご、きゅうり、人参、大根、玉ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、長ねぎ、ひじき
06 木	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、マヨネーズ、すりごま（白）、油、新玄、小麦粉	含びき肉、○プレーンヨーグルト、○卵、ベーコン、○保育乳（調理用）、○加工乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー（冷凍）、キャベツ、トマト、コーン缶、ピーマン
07 金	胚芽米、じゃがいも、油、マーガリン、新玄、◎焼き芋	厚揚げ、卵、豚Bロース スライス、油揚げ、エパミルク、○加工乳	ハチマ、ゴーヤー、玉ねぎ、人参、ねぎ、○バナナ
08 土	○さつまいも、胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、卵、○加工乳、焼きのり	白菜、りんご、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、さやえんどう、ねぎ、しょうが
10 月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、○無塩バター、片栗粉、油、白煎りごま、すりごま（白）、三温糖、新玄	含びき肉、もずく（塩蔵塩ぬぎ）、○保育乳（調理用）、タコライス用チーズ、○卵、シーチキン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	トマト、人参、レタス、千切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、○りんご、ねぎ
11 火	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、和風ドレッシング、○白煎りごま、○ごま油、三温糖	豚Bロース、棒かまぼこ（卵なし）、ちくわ（無卵白）、○しらす干し、○塩こんぶ	小松菜、トマト、○きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、バナナ
12 水	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、三温糖、砂糖、星型麺、ごま油	鶏もも肉（皮なし）、○きな粉、○加工乳、わかめ（乾）	○オレンジ、にんじん、きゅうり、人参、いんげん（冷凍）、千切り大根（乾）、ねぎ
13 木	胚芽米、○コッペパン（卵不使用）、マヨネーズ、○油、○三温糖、○アーモンドプードル、すりごま（白）、○超熟ロール	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、厚揚げ、○きな粉、○加工乳、わかめ（乾）	ほうれん草（冷凍・国産）、冬瓜、トマト、練り梅、ねぎ
14 金	胚芽米、油、新玄	豚Bロース スライス、○加工乳、カットわかめ、◎大豆乳（フルーツ味）	ブロッコリー（冷凍）、○りんご、栗かぼちゃ、大根、長ねぎ、人参、にんにく
15 土	胚芽米、○ロールパン、油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	オクラ、玉ねぎ、○ブルーベリージャム、キャベツ、人参、コーン缶、しいたけ、長ねぎ
17 月	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、三温糖、○マーガリン、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ（無卵白）、○加工乳	ハチマ、ほうれん草（冷凍・国産）、もやし、コーン（冷凍）、人参、ねぎ、○バナナ
18 火	○胚芽米、スバゲティ（1.6mm）、じゃがいも、○マヨネーズ、○マージン（もちきび）、○三温糖、オリーブ油、無塩バター、三温糖、◎焼き芋	含びき肉、○シーチキン、エパミルク、○味付のり、わかめ（乾）	玉ねぎ、オレンジ、トマトピューレ、キャベツ、○モーウイ、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、コーン缶、ピーマン、ねぎ
19 水	胚芽米、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、油、新玄	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、○ゴーヤー、イナムドゥチ用切りこんにゃく、キャベツ、オクラ、○人参、もやし、人参、にら、干し椎茸
20 木	米、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、油、○砂糖、押麦、○コーンフレーク（プレーン）、三温糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、○牛乳、○加工乳	○りんご、きゅうり、太もやし、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきたけ、○レースン、ねぎ、パセリ
21 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、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
22 土	コッペパン（切り込み入り）、○米、○さつまいも、コーンフレーク（プレーン）、油、黒煎りごま、砂糖、○黒煎りごま、卵なしパン（又は超熟ロール）	牛乳、含びき肉、○チーズ、ヨーグルト60g	玉ねぎ、栗かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマト、トマト水煮缶（カット）、人参、トマトピューレ、バナナ
24 月	胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、押麦、○無塩バター、○三温糖、小麦粉	豚Bロース スライス、○生クリーム、○加工乳	グリコ 幼児ぶどう、○オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし
25 火	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、油、三温糖、ごま油	生鮭（切り身・骨無し）、○塩抜きもずく、○卵、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、○玉ねぎ、○人参、しめじ、○にら、ねぎ
26 水	米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、油、砂糖、新玄	豆腐、卵、鶏ももミンチ、油揚げ、粉チーズ、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、玉ねぎ、山東菜、いんげん（生）、ピーマン、ひじき、ねぎ
27 木	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、砂糖、油、新玄	さば（切り身/骨なし）、○卵、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）	白菜、人参、なす、玉ねぎ、○ゴーヤー、えのきたけ、ピーマン、○バナナ、ねぎ
28 金	胚芽米、白煎りごま、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、にんじん、もやし、ねぎ、○バナナ
29 土	胚芽米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、もずく（塩蔵塩ぬぎ）、厚揚げ、○加工乳、わかめ（乾）	冬瓜、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ
31 月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、三温糖、油、ごま油	牛ロース薄切り、○牛乳、○卵、○牛乳（県産 成分無調整）	玉ねぎ、きゅうり、○バナナ、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ

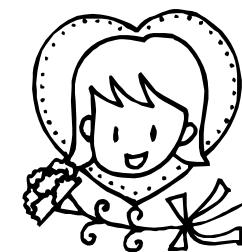


5月3日  
憲法記念日

5月4日  
みどりの日

5月5日  
こどもの日

5月9日  
母の日



5月は楽しみがたくさん  
体調を崩さないように  
過ごしましょう。