

月		火	水	木	金
5月給食だより  入園・進級から1ヶ月、新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。環境の変化や大型連休で体が疲れやすくなる時期です。子どもたちが元気に毎日を送るためには、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかりとることが大切です。朝食を食べることで、脳や体にエネルギーが補給され体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。早寝・早起きの習慣を見につけて、毎日元気に過ごしましょう。				1ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 グリーンサラダ すまし汁 ○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○きゃべつ きゅうり ブロccoli 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	2野菜たっぷりラーメン じゃが芋フライ ○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○じゃが芋 片栗粉 おにぎり(青菜) お茶
5こどもの日 	6振替休日 	7ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 洋風スープ ○精白米 ○白身魚 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○白菜 人参 ブイヨン りんご寒天 ビスケット 牛乳	8ごはん 春きゃべつとじゃが芋煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 ○精白米 ○きゃべつ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブイヨン ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○豆腐 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん ☆お花まつり 豆乳まんじゅう 牛乳 ☆	9春の親子遠足 	
12ごはん ささみフライ 小松菜の洋風煮 中華スープ ○精白米 ○ささみ ○小松菜 人参 コーン ブイヨン 砂糖 淡口 みりん ○太もやし 人参 中華料理の素 お菓子 牛乳	13きざみきつねうどん 白菜の和え物 ○うどん すしあげ かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○白菜 人参 淡口 みりん おにぎり(ピラフ) お茶	14ごはん 関東煮 いんげんの和え物 すまし汁 ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	15ごはん 鮭のムニエル 海藻サラダ 洋風スープ ○精白米 ○鮭 小麦粉 マーガリン ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○ほうれん草 玉ねぎ ブイヨン バナナマフィン 牛乳	16ポークカレーライス フレンチサラダ ○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油 お菓子 牛乳	
19ごはん 豚肉と春雨の炒め物 もやしのナムル みそ汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	20ごはん さばの煮付け きゃべつの甘酢和え すまし汁 ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん さつま芋煮 牛乳	21ごはん 江戸っ子煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 中華スープ ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○チンゲン菜 コーン 中華料理の素 人参ケーキ 牛乳	22ごはん 和風ハンバーグ 切干大根の和え物 洋風スープ ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○じゃが芋 小松菜 ブイヨン お菓子 牛乳	23卵不使用イエローロール クリームシチュー ドレッシングサラダ ○卵不使用イエローロール ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチューールウ 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 おにぎり(ちりめんじゃこ) 牛乳	
26ごはん マーボー豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら お菓子 牛乳	27ごはん 洋風おでん ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 ブイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○白菜 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん さつま芋ケーキ 牛乳	28チャーハン 白菜の煮浸し すまし汁 ○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ブイヨン ごま油 ○白菜 薄揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん マカロニきな粉 牛乳	29ごはん 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃの煮物 洋風スープ ○精白米 ○鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブイヨン 砂糖 ウスターソース 片栗粉 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○大根 きゃべつ ブイヨン 小松菜パンケーキ 牛乳	30ごはん 厚揚げと野菜の煮込み 和風サラダ 中華スープ ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ ツナ 砂糖 濃口 酢 ごま油 ○ほうれん草 玉ねぎ 中華料理の素 お菓子 牛乳	

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 452kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.1g