

爽やかな風が吹き、新緑の美しい季節となりました。新しい環境に慣れてくると共に、疲れが出やすくなる時期でもあります。しっかりと栄養と休息をとり、元気に過ごしていきたいですね。給食では、残さず食べられるような美味しい給食を作っていきます。



5月5日は端午の節句

こどもの日は、子ども達への慈しみの思いを含めて幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。今回は、そんなこどもの日にちなんだ風習を3つご紹介します。

◎こいのぼり

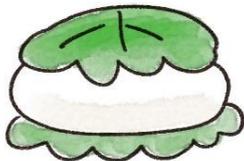
急な流れにも負けずに泳ぐ鯉の姿から、逞しく元気に育つようにという願いが込められています。

◎菖蒲湯

邪気や災難避けの薬草で、立身出世の願いが込められています。

◎柏餅

柏の葉は、枯れ葉となっても木から落ちず新芽が芽吹くまで葉に留まることから、木の神様に守られていると考えられています。このことから「子が生まれるまで親は生きる」「家系が絶えない」「子孫繁栄」など縁起物のよいものとして、柏餅を食べる風習が広まりました。

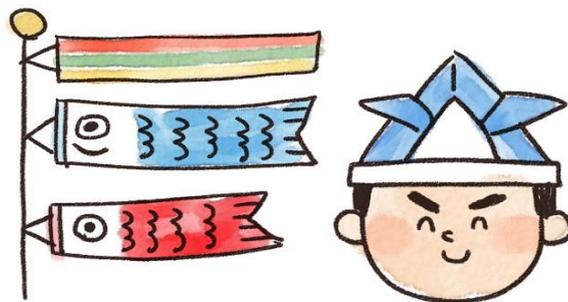


～おしらせ～【今月の食育】

さくら組『夏野菜の栽培』

ゆり組『グリーンピースとそらまめの
さやむき』

ばら組『ピーマンの栽培』



ガパオライス



▼材料（大人4人分）

- ・米 240g
- ・油 大さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・豚挽肉 200g
- ・玉葱 1/2個
- ・人参 中 1/2本
- ・オイスターソース 大さじ2
- ・黄ピーマン 1個
- ・赤ピーマン 1個
- ・小松菜 1/2束
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1

▼作り方

- ①玉葱、人参、黄ピーマン、赤ピーマンを粗みじんにし、小松菜は3cmほどの長さに切る。黄ピーマン、赤ピーマン、小松菜はそれぞれ下茹でをしておく。
- ②フライパンを中火で熱し油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。香りが出てきたら豚挽肉と塩を入れて更に炒める。
- ③豚挽肉に火が通ったら、玉葱と人参を入れて炒める。
- ④全てに火が通ったら調味料を入れ、最後に下茹でした野菜を入れて完成。

ガパオライスはタイの国民食で、日本人で言うカレーのようなものです。一般的にはナンプラーやオイスターソースで味付けをし、ご飯に目玉焼きを乗せて食べます。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	545	20.6	15.1	181	2.0
乳児	519	19.8	15.6	257	1.8

5 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
		3時おやつ	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
7 ・ 21 (火)	ミートソーススパゲティー アスパラとベーコンのソテー きのこスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 切干大根の混ぜご飯	スパゲティー、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、かぼちゃ、切干大根
8 ・ 22 (水)	親子丼 チンゲン菜とエビのソテー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 清見オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 セサミトースト	米、食パン、砂糖、マーガリン、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、えび	たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、もやし、かぼちゃ、チンゲンサイ、いんげん、干しいたけ
9 ・ 23 (木)	白いご飯 鯖の味噌焼き 鶏と大根のさっぱり煮 清まし汁(かぶ・インゲン) オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 オープンポテト	米、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ	オレンジ、だいこん、かぶ、にんじん、ねぎ、いんげん、かぶの葉、レモン果汁
10 ・ 24 (金)	丸パン スペイン風オムレツ レタスとじゃがいものサラダ スープ(だいこん・玉ねぎ) 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 チヂミ	丸パン、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ウインナー	清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、だいこん、きゅうり、にら、ほうれんそう、コーン缶、かぼちゃ
11 ・ 25 (土)	白いご飯 揚げ餃子 ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁(豆腐・長ネギ) オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、メープルシロップ、油、ごま油、じゃがいも、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、レタス、にら、しょうが
13 ・ 27 (月)	白いご飯 鯖の南蛮づけ 肉じゃが 味噌汁(なす・もやし) 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 みたらしまカロニ	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、片栗粉、しらたき、油	牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ	清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、なす、黄ピーマン、ピーマン、いんげん、しょうが、かぼちゃ
14 ・ 28 (火)	五目ラーメン チャプチェ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 揚げパン	生中華めん、ロールパン、油、グラニュー糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、にんにく
15 ・ 29 (水)	白いご飯 かれいの照り焼き フロッコリー添え ツナと香キャベツのソテー 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 清見オレンジ	牛乳 だいこん 牛乳 きなこクッキー	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、バター	牛乳、かれい、米みそ、ツナ水煮缶、きな粉	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、フロッコリー、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが、だいこん
16 ・ 30 (木)	チキンカレー 切干大根の煮物 ヨーグルトサラダ しいたけの清汁	牛乳 にんじん 牛乳 メープル蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、カレーパウ、ホワイトルウ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、しいたけ、切り干しだいこん、いんげん、グリーンピース
17 ・ 31 (金)	丸パン(大豆) ハンバーグ 枝豆とひじきの彩りサラダ 人参のスープ 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 みそチーズおにぎり	丸パン(大豆)米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ、米みそ	清見オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン缶、えだまめ、ひじき、さやえんどう、サラダ菜、かぼちゃ
18 (土)	ガパオライス レタスとコーンのサラダ 味噌汁(高野豆腐・青ネギ) オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 果物 せんべい(以上児)	米、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、米みそ、凍り豆腐	バナナ、オレンジ、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
20 (月)	豚飯 鮭の塩焼き 大学芋風 味噌汁 清見オレンジ	牛乳 だいこん 牛乳 ココアのメープルケーキ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、バター、黒ゴマ	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ	清見オレンジ、にんじん、レタス、もやし、ねぎ、ピーマン、だいこん

*食材購入の都合により献立が変更になる場合があります。