

5 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ		材料名(昼食・おやつ)			
		牛乳 かぼちゃ 牛乳 ぶどうゼリー	米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、豆乳、ハム、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	体の調子を整えるもの 清見オレンジ、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン缶、かんでん(粉)、しょうが、かぼちゃ	調味料 煮干だし汁、みりん、しょうゆ、ほん酢しょうゆ、おろししょうが、食塩
2 ・ 16 (月)	鶏肉の照り焼きマヨ丼 ツナと玉葱のポン酢サラダ なめこの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ぶどうゼリー	米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、豆乳、ハム、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	体の調子を整えるもの 清見オレンジ、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン缶、かんでん(粉)、しょうが、かぼちゃ	調味料 煮干だし汁、みりん、しょうゆ、ほん酢しょうゆ、おろししょうが、食塩
17 ・ 31 (火)	野菜あんかけうどん 鱈のごま味噌焼き バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ハムコーン蒸しパン	ゆでうどん、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、あじ、豚肉(ばら)、豆乳、ハム、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、あじ、豚肉(ばら)、豆乳、ハム、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、サラダ菜、さやえんどう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
18 (水) ・ 30 (月)	ピピンパ 豆腐チャンプル 白菜の中華スープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 大学かぼちゃ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、もやし、キャベツ、万能ねぎ、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、中華だし、の素、食塩
19 (木)	鶏そぼろ混ぜごはん 清見オレンジ 鮭の塩焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 けんちん汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 セサミトースト	米、食パン、さといも、砂糖、マーガリン、油、ごま油、すりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)	清見オレンジ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、サラダ菜、あおのり、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ
6 ・ 20 (金)	ロールパン ポークケチャップ かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜スープ バナナ	牛乳 さつまいも 麦茶 青菜おにぎり	ロールパン、米、片栗粉、油、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、しめじ、レタス、パセリ	昆布だし汁、ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ、食塩
7 ・ 21 (土)	白いご飯 オレンジ 豚肉のチンジャオロース きゅうりと人参の塩昆布和え チンゲン菜の清汁	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、オレンジ、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、食塩
9 ・ 23 (月)	ロールパン 鶏肉の唐揚げ さつまいものサラダ コーンクリームスープ 清見オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 チャーハン	ロールパン、米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム	清見オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、スナップえんどう、ピーマン、レモン果汁、サラダ菜、しょうが、にんにく、あおのり、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ
10 ・ 24 (火)	白いご飯 オレンジ 鱈の煮魚 アスパラガスとじゃが芋の炒め物 かぶの味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 キャロットバナナケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、さわら、ベーコン、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、さわら、ベーコン、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぶ、にんじん、グリーンアスパラガス、バナナ、ねぎ、しょうが、かぼちゃ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ
11 ・ 25 (水)	カレーライス キャベツのさっぱりサラダ にんじんのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 じゃがいも 牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ、いちごジャム	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト、ウインナー	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン缶、もも缶、みかん缶、こまつな、きゅうり、りんご、黄ピーマン	昆布だし汁、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ
12 ・ 26 (木)	春野菜のご飯 カレイの中華あんかけ ひき肉入りきんぴら なすの味噌汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 フルーツの杏仁豆腐風	米、油、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、かれい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、かれい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぼちゃ、みかん缶、れんこん、ごぼう、パイン缶、なす、そらまめ、えだまめ、グリーンピース、えのきたけ、いんげん、さやえんどう、かんでん(粉)、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、中華だし、の素
13 ・ 27 (金)	塩ラーメン ほうれん草としらすのナムル オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 野菜入りパン	生中華めん、小麦粉、さつまいも、砂糖、ごま油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、わけぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、オイスターソース、食塩、しょうゆ
14 ・ 28 (土)	白いご飯 バナナ 肉野菜炒め 凍り豆腐とにんじんの煮物 おふの味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま油、油、焼豆、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、まいたけ、にら、スナップえんどう	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

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。栄養と休息をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。

給食では、残さず食べられるよう、食べやすく美味しい給食を作っていきます。



朝ごはんをしっかり栄養補給

★朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2～3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

★朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。



朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

★朝ごはんに食べたい食材

●ごはん（米）

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



●納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。



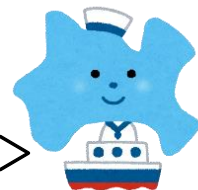
●野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



～今月の郷土料理～

けんちん汁＜神奈川県＞



【材料】（2人分）

- ・大根 40g
- ・人参 30g
- ・蓮根 30g
- ・里芋 30g
- ・ごぼう 30g
- ・こんにゃく 30g
- ・木綿豆腐 50g
- ・干し椎茸 2～3枚
- ・昆布だし汁 400ml
- ・ごま油 24g
- ・醤油 24g
- ・塩 適量
- ・みりん、酒 少々

【作り方】

- ①干し椎茸と昆布でだし汁を作る。
- ②野菜等を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、切った食材を炒め、酒を加える。
- ④柔らかくなった干し椎茸を食べやすい大きさに切り、だし汁とともに③に加える。
- ⑤アクを取りながら煮込み、醤油・塩・みりんで味付けをし、お碗に盛り付ける。

☆建長寺では、700年以上も前からけんちん汁が食されてきました。その発祥には諸説あり、中国料理である普茶料理の一種である巻織(けんちゃん)が日本語になったという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。

☆多くの野菜が使われるのは、他の精進料理で余った野菜くずを無駄なく用いて作ったからだそうです。

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	529	20.3	17.0	184	2.1
乳児	456	17.3	14.4	182	1.6

●お知らせ

ゆり組の食育でさやむきを行います。12日(木)の「春野菜のご飯」に使用されます。