

# 5月の給食献立表

★20日のお誕生日会は、  
こいのぼりピラフと  
ごま酢和え、スープです  
おやつはフルーツサンド



曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	17日	18日	19日	6日・20日*	7日・21日	8日・22日
給食	切干大根の煮物 みそ汁	ポークビーンズ 和え物	えび豆腐 サワー漬け	親子煮 味噌汁	きすの天ぷら 酢の物 すまし汁	チャーハン 中華スープ
	切干大根 人参 油揚げ うずら卵 三温糖 油 わかめ 玉ねぎ 煮干し 青ネギ 味噌	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ、コンソメ 醤油(濃)、砂糖、油 チンゲン菜 人参 ちくわ 醤油 砂糖	えび 豆腐 人参 青ネギ 玉ねぎ ごま油、片栗粉 オイスターソース 醤油(濃) ひじき、大根 水菜、ハム 酢、砂糖 油、塩	鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ 三つ葉 醤油、砂糖 出汁鰹、片栗粉 豆腐 油揚げ 青ネギ 煮干し、味噌	鱈(きす)の開き 天ぷら粉 塩、油 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 砂糖、醤油、酢 白玉麩 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	ウインナー たまご 玉ねぎ、人参 青ネギ 中華スープ 塩 油 醤油 わかめ もやし ニラ 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 ジャガイモもち	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 焼きもち	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット (ハーベスト)	お菓子

★20日(木)はお誕生日会です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日
給食	アスパラの チャンプルー スープ	スナップえんどうの バター醤油炒め すまし汁	鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	豆ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁	焼きそば スープ
	アスパラガス 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	じゃがいも スナップえんどう ウインナー しめじ 醤油 バター 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	鶏肉 醤油(濃) 酒、生姜 片栗粉、油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ わかめ えのき 青ネギ 味噌、煮干し	鮪(まぐろ)短冊 キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 味噌 ごま みりん、油 えのき ほうれん草 出汁鰹 醤油	えんどう豆 昆布、塩 鶏ミンチ ひじき 人参 レンコン 青ネギ 砂糖、醤油、ごま、油 豚肉、エリンギ ささがきごぼう 小松菜 煮干し、味噌	中華そば 豚肉 キャベツ 人参、玉ねぎ もやし 焼きそばソース 粉かつお、青のり 塩、油 わかめ えのき 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこトースト	牛乳 オレンジ ビスコ	牛乳 ミルクもち	牛乳 フランクフルト	お菓子

## きゅうしょくしつ より

### 春が“旬”の野菜を食べましょう

#### ●グリーンピース

たんぱく質、ビタミンB群、C、βカロテン、多くの食物繊維を含む栄養たっぷりの食材です。缶詰のものは1年中出回りますが、処理の段階でビタミンが損失してしまっているため、今の季節に売っているサヤ付きの生のお豆の方がおすすめです。

#### ●アスパラガス

アスパラガスは、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じですが、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので栄養的には優れています。また、アスパラガスに含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝を良くして疲労回復を促します。

\*成長著しい大切な年齢です。『朝食』は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

