

# 5月の給食献立表

★26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	2日・16日	17日	18日	19日	6日・20日	7日・21日
給食	ポークビーンズ 和え物	親子丼 みそ汁	スナップエンドウの バター醤油炒め すまし汁	切干大根の煮物 みそ汁	きすの天ぷら 酢の物 すまし汁	チャーハン 中華スープ
	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	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 出汁鰹、味噌	スナップエンドウ じゃがいも 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	切干大根 人参 油揚げ うずら卵 三温糖 醤油(濃) 油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 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 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 じゃこトースト	牛乳 ミルクもち	牛乳 クッキー	牛乳 チヂミ	牛乳 果物 baumクーヘン	お菓子

★2日のおやつは柏餅です

★26日(木)はお誕生日会です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日※	13日・27日	14日・28日
給食	アスパラの チャンプルー スープ	鶏のから揚げ コールスロー みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	えび豆腐 サワー漬	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	鶏肉 醤油(濃) 酒、生姜 片栗粉、油 キャベツ ハム、粒コーン マヨネーズ 酢、砂糖 わかめ えのき 青ネギ 出汁鰹、味噌	鮪(まぐろ)短冊 人参 玉ねぎ キャベツ 椎茸 味噌 ごま みりん、油 えのき ほうれん草 出汁鰹 醤油	えび 豆腐 人参 青ネギ 玉ねぎ ごま油 オイスターソース 片栗粉、醤油(濃) ひじき ハム、大根 酢、砂糖 油、塩	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 出汁鰹、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 果物 ビスコ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 焼きもち	牛乳 ホットケーキ	お菓子

## きゅうしょくしつより

### ごはんを見直そう

最近では、パンを主食にされるご家庭も増えてきているようです。  
確かに、子どもたちの嗜好に合わせようとする、パンが選択される傾向になるのかもしれませんが、  
しかし、パン食ではごはん食と比べて、脂質などの摂取量が多くなってしまいます。  
これは、主食自体もそうですが、おかずの方も高脂肪になることが多いからです。  
また、生活習慣病の予防にとって大切な栄養素である鉄・ナトリウム・食物繊維・ビタミンCなどの  
摂取量は、パンよりもごはんの方が多いです。  
もちろん、ごはんを食べていれば安心というわけではありませんが、生活習慣病になりにくい食生活を  
継続するには、小さい頃から、ごはんに慣れ親しんでいることが大切なのです。

