

5月の給食献立表

★23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	13日・27日	4/30・5/14・28日	5/1・15日・29日	2日※・16日・30日	17日・31日	18日・6/1
給食	ポークビーンズ 和え物	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	豆ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁	アスパラの チャンプルー スープ	焼きそば スープ
	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ 砂糖、醤油(濃) コンソメ、油 チンゲン菜 人参 ちくわ 醤油、砂糖	鶏肉 醤油(濃) 酒、生姜 片栗粉、油 キャベツ ハム 粒コーン缶、酢、砂糖 マヨネーズ わかめ えのき 青ネギ 出汁鰹、味噌	鯖(まぐろ)短冊 人参 玉ねぎ キャベツ 椎茸 味噌 みりん ごま、油 えのき ほうれん草 出汁鰹 醤油	えんどう豆 昆布、塩 ひじき 鶏ミンチ 人参 レンコン 青ネギ 砂糖、醤油 ごま、油 豚肉、ささがきごぼう エリンギ、小松菜 味噌、出汁鰹	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	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 焼きそばソース 塩、油 粉かつお、青のり 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 いちご蒸しパン	牛乳 ミルクもち	牛乳 手作りクッキー	牛乳 じゃこトースト	牛乳 果実 お菓子	お菓子

★2日のおやつは「かしわもち」です ★23日(木)は、お誕生日会です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日※	10日・24日	11日・25日
給食	えび豆腐 サワー漬け	親子丼 みそ汁	スナックえんどうの 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
	えび 豆腐 人参 玉ねぎ 青ネギ ごま油、片栗粉 オイスターソース 醤油(濃) ひじき 大根、ミスナ ハム 酢、砂糖、油、塩	鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ 砂糖、片栗粉 醤油、出汁鰹 豆腐 油揚げ 青ネギ 出汁鰹 味噌	じゃがいも スナックえんどう 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	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 麩 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	たまご 玉ねぎ 人参 青ネギ ウインナー 中華スープ 醤油 わかめ もやし 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 カルピスゼリー	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 お菓子	牛乳 チヂミ	牛乳 果実 ハッピーターン	お菓子

きゅうしょくしつ より

子どもにとって良い食事とは？

①家族そろって食べる食事

家族そろっての食事には、作る人は「作る意欲」が持て、食べる側には楽しい雰囲気の中で「食べる意欲」わきます。一石二鳥の効果があります。

②食べやすい食事

子どもは、食の体験が少ないので、味だけでなく、食物の大きさや固さなどの「食べやすさ」によって、好き嫌いをします。

③お腹がすいている状態で食べる

子どもは、空腹でないと食事に興味を示さないものです。日中の活動量や、おやつとの与え方などに注意しましょう。

④「わくわく感」のある食事

いつもの食事も、盛り付け一つで楽しい食事になります。

⑤必要な栄養が補給できる食事

