※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
※完了食は小さく刻み薄めています。

5月　給食だより

≪三色栄養≫働きにより食品を三色に分けることができます
■　黄色の食品ー熱や力のもとになる
●　赤色の食品ー血や肉や骨をつくるもとになる
▲　緑色の食品ーからだの調子を整える

日　付		20日（金）	21日（土）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	30日（月）	31日（火）
昼食		ご飯 ■米 鮭の西京焼き ●鮭 （0歳カレイ） 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油 千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにゃく ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 昆布 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにゃく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●絹揚げ ▲しめじ ●味噌 さば節	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 （0-1歳カレイ） こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 油 こい口しょうゆ 甜麺醤 酒 砂糖 片栗粉 にんにく きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま スープ ▲ニラ ▲もやし ▲しめじ 中華味 鶏がらスープ 2-5歳児 お弁当日	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにゃく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	パン ■ロールパン ポークビーンズ ▲玉葱 ■じゃが芋 ●豚肉 ●大豆 ダイストマト缶 とんかつソース ケチャップ チキンコンソメ 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油
おやつ	0歳	バナナ 野菜入りせんべい	りんご あられ	南瓜ようかん （南瓜　寒天 砂糖）	フルーツサンド （コッペパン ホイップクリーム みかん缶　パイン缶）	ヨーグルト（もも缶） ベビーせんべい	五目おにぎり （米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにゃく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒） 2歳～昆布	フルーツポンチ （みかん缶 パイン缶 砂糖 もも缶 寒天 ぶどうジュース）	バナナ かぼちゃボーロ	メロン ハイハイン	焼きそば （焼きそば麺　人参 もやし キャベツ 油 塩こしょう 花かつお とんかつソース）
	1歳	バナナ ほしのおせんべい	りんご おせんべいサラダ味			ヨーグルト（もも缶） 豆乳ラスク			バナナ きな粉せんべい	メロン ベジタブルせん	
	2歳	バナナ ほしのおせんべい	りんご おせんべいサラダ味			ヨーグルト（もも缶） 豆乳ラスク			バナナ きな粉せんべい	メロン ベジタブルせん	
	3―5歳	バナナ お星さません	りんご おせんべいサラダ味			ヨーグルト（もも缶） 豆乳ラスク			バナナ きな粉棒	メロン 集中力うの花あげ	
	0ー5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶
栄養素	エネルギー	546Kcal	561Kcal	587Kcal	638Kcal	588Kcal	608Kcal	545Kcal	571Kcal	601Kcal	518Kcal
	たんぱく質	28．4g	25．7g	14．6g	21．4g	26．7g	27．3g	22．2g	18．7g	22．2g	20．9g
	脂質	10．4g	11．9g	16．2g	17．1g	18．0g	14．6g	15．1g	20．0g	21．4g	16．9g
	炭水化物	74．3g	64．5g	94．4g	97．2g	68．0g	88．0g	78．0g	63．7g	64．6g	70．5g
	食塩相当量	2．6g	2．2g	1．2g	2．9g	1．8g	4．1g	1．6g	1．9g	2．8g	2．2g

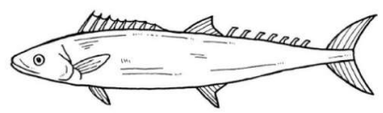
≪今月の旬の食材≫チンゲン菜　絹さや　牛蒡　キャベツ　ニラ　じゃが芋　メロン

5月5日は「端午の節句」

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。
この日には、ちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

豆類が旬です

グリーンピースやさやえんどう、そらまめの美味しい季節となりました。
独特の香りや風味があるそらまめ。
鮮度が落ちやすいので、さやから出したらすぐに調理をしましょう！
ビタミンB群やC、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。
塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしても美味しく食べられますよ。

春の魚？　さわら

魚へんに春と書いてさわら（鰆）と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間で、脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。