



給食だより 5月



新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、給食もお友達や先生と食べる楽しみを感じているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

5月5日はこどもの日

もともと5月5日は「端午の節句(たngoのせっく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。

1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

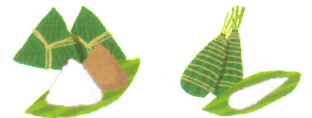


かしわもち



柏の葉でおもちを包んだものが柏もちです。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、というところから、“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。

ちまき



ちまきには、子どもの健やかな成長を祈る気持ちと、魔除けの意味が込められているそうです。

ちまきはの中身は北日本、東日本の中身は「おこわ」、西日本の中身は「細長いお団子」が一般的となっています。

たけのこ



成長が早く、生命力にあふれたタケノコは、こどもの日にぴったりの食材。竹にあやかまってまっすぐくすくと育ってほしいとの願いが込められています。

かつお



端午の節句には、魚を食べてお祝いすることもあります。「勝男」とも書けるカツオは、強くたくましくとの思いが込められています。



初夏の味覚である【そら豆】。ぷっくりとしたさやの中から出てくる丸々とした豆の様子から「おたふく豆」とも呼ばれます。

そら豆の旬は5～6月です。たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などは多いのが特徴です。

そら豆の焼きコロッケ

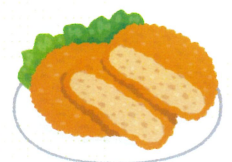
材料(大人4人分)

・じゃが芋(大)	2個	・小麦粉	適量
・そら豆	10個	・卵	適量
・塩	少々	・パン粉	適量
・チーズ	30g	・しょうゆ	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・料理酒	小さじ2
・オリーブオイル	適量		



作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、乱切りにして塩少々を加えた熱湯で茹でた後つぶす。
- ②そら豆は塩少々を加えた熱湯で茹でて薄皮をむく。チーズは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル少々を熱して玉ねぎを炒め、Aで調味する。
- ④①、②、③合わせて小判型にまとめる。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、オリーブオイルで焼く。



令和4年度						使用食材		
 5月 予定献立表 						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
2	月	せんべい リンゴジュース	カレー ライス	スパゲティサラダ キウイ	じゃが芋のお好み焼き風 牛乳	鶏肉、ツナ、しらす	米、じゃがいも、サラダ 油、スパゲティ、マヨ ネーズ、カレールウ	玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、 グリーンピース、コー ン、長ねぎ、青のり、キウイ
6	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 春雨の酢の物 清見みかん	わかめうどん 牛乳	木綿豆腐、豚肉、味噌、 ハム、牛乳、豚肉、かま ぼこ	米、サラダ油、砂糖、春 雨、うどん	生薑、にんにく、玉ねぎ、人 参、万能ねぎ、きゅうり、も やし、わかめ、オレンジ
7	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ グリーンサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、牛乳	米、油麩、サラダ油、砂糖	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三 つ葉、アスパラガス、人参、 キャベツ、コーン、グレープ フルーツ
9	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	唐揚げ ミニトマト コールスローサラダ オレンジ	ブアマンケーキ	鶏肉、ハム	米、サラダ油、砂糖、小 麦粉、ベーキングパウ ダー、ココア	生薑、トマト、キャベツ、 きゅうり、人参、オレンジ
10	火	サラダせんべい	ご飯	カレイのみぞれ煮 青菜のお浸し わかめとなめこの味噌汁 パイナップル	バームクーヘン 牛乳	カレイ、かつお節、高野 豆腐、味噌、牛乳	米、砂糖、片栗粉	大根、万能ねぎ、小松菜、人 参、なめこ、わかめ、長ね ぎ、ほうれん草、パイナップ ル
11	水	ゼリー	食パン	かぼちゃの豆乳グラタン 人参のグロッ セ かぶとベーコンのスープ	焼きおにぎり 牛乳	鶏肉、豆乳、チーズ、 ベーコン、牛乳、かつお 節	食パン、サラダ油、パ ター、小麦粉、砂糖、米	南瓜、玉ねぎ、から、キャベツ、人 参、玉ねぎ、万能ねぎ、グレープフ ルーツ
12	木	せんべい	和風スパ グッティ	中華サラダ 春野菜スープ キウイ	さつまいもドーナツ 牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳、 豆乳	スパゲティ、サラダ油、砂糖、ごま 油、白ごま、さつま芋、小麦粉、ベ ーキングパウダー、揚げ油、砂糖	玉ねぎ、人参、万能ねぎ、 きゅうり、チンゲン菜、キャ ベツ、アスパラガス、キウイ
13	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	赤魚の梅しそ焼き さつまいもサラダ すいとん オレンジ	シュガートースト	赤魚、味噌、ハム、ヨ ーグルト、油揚げ	米、小麦粉、砂糖、さつま芋、マヨ ネーズ、しらす、食パン、マーガ リン、グラニュー糖	練り梅、大葉、きゅうり、人 参、大根、ごぼう、オレンジ
14	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	炒り豆腐 トマトとしらすの和え物 バナナ	お菓子 牛乳	木綿豆腐、豚肉、しら す、牛乳、卵	米、サラダ油、砂糖、すりご ま、三温糖	長ねぎ、人参、いんげん、ト マト、小松菜、わかめ、バナ ナ
16	月	サラダせんべい 牛乳	ジャー ジャー麺	ほうれん草とささみのナムル にら玉スープ パイナップル	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	豚肉、味噌、鶏ささみ、 卵、ホイップクリーム、 ヨーグルト	中華麺、砂糖、片栗粉、 ごま油、白ごま	生薑、きゅうり、たけのこ、人参、長 ねぎ、万能ねぎ、ほうれん草、もや し、パイナップル、白梅、りんご、み かん、バナナ
17	火	プリン	食パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 大根サラダ バナナ	しらすと桜エビのチャーハン 牛乳	鮭、牛乳、ハム、しら す、桜エビ、卵	食パン、バター、小麦 粉、サラダ油、砂糖、白 ごま、米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 パセリ、大根、きゅうり、バ ナナ長ねぎ
18	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	焼肉 ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	ロールケーキ (たまごせんべい) 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ロール ケーキ	人参、玉ねぎ、ピーマン、に んにく、生薑、小松菜、もや し、グレープフルーツ
19	木	ビスケット	ご飯	豆腐の落とし揚げ ブロッコリー 切干大根煮 キウイ	味噌ラーメン	木綿豆腐、ツナ、卵、油 揚げ、豚ひき肉、味噌	米、片栗粉、白ごま、サ ラダ油、三温糖、ラメ ン、砂糖	万能ねぎ、ひじき、枝豆、ブロッコ リー、切干大根、人参、小松菜、クワ イ、キャベツ、もやし、長ねぎ、にん にく、生薑
20	金	ヨーグルト	ゆかりご飯	鯉のぼりハンバーグ (添え：アスパラ 人参) 星ポテト すまし汁 メロン	中華ちまき 牛乳	豚ひき肉、卵、チーズ、 牛乳、鶏ひき肉	米、パン粉、サラダ油、ハッ シュドポテト、サラダ油、花 麩、もち米、砂糖、ごま油	ゆかり、玉ねぎ、のり、アスパラガ ス、人参、えのきだけ、万能ねぎ、ワ カメ、メロン、ミックスベジタブル、 椎茸
21	土	クッキー 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め オクラとワカメの酢の物 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、味噌、し らす、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生 薑、にんにく、きゅうり、わ かめ、オクラ、グレープフ ルーツ
23	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	チーズ入り卵焼き ブロッコリー すき昆布の煮物 オレンジ	おこし風フレーク 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、 高野豆腐、牛乳	米、じゃがいも、しらす、サラダ 油、砂糖、バター、マシュマロ、コ ーンフレーク、おこし	人参、ピーマン、ブロッコ リー、すき昆布、オレンジ
24	火	フルーチェ	ミルクパン	タラのピザ風味焼き きのこソー ポテトサラダ バナナ	マドレーヌ 牛乳	タラ、ベーコン、チー ズ、牛乳	バターロール、サラダ油、砂糖、じゃ が芋、マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、 しめじ、えのきだけ、エリンギ、しい たけ、コーン、バナナ
25	水	青のりせんべい	けんちん うどん	さつま芋と大豆のかき揚げ フレンチサラダ ヨーグルト	ひじきのさっぱり混ぜ ご飯 牛乳	油揚げ、木綿豆腐、大 豆、卵、プレーンヨーグ ルト、牛乳、しらす	うどん、さつま芋、小麦 粉、サラダ油、白ごま	大根、人参、しいたけ、えのきだけ、 しめじ、ピーマン、玉ねぎ、コーン、 きゅうり、レタス、ブロッコリー、ト マト、ひじき、ゆかり
26	木	チーズ	ご飯	豚肉の柳川風 小松菜のごま和え オレンジ	おくずかけ	豚肉、卵、白玉麩、油揚 げ	米、サラダ油、三温糖、 すりごま、砂糖、温麺	ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、人参、オレ ンジ、里芋、なす
27	金	サンドビスケット	ご飯	サバの味噌煮 青菜の磯和え 雑煮汁 パイナップル	マカロニきな粉 牛乳	サバ、味噌、鶏肉、高野 豆腐、ナルト、牛乳、き な粉	米、砂糖、マカロニ	生薑、ほうれん草、人参、の り、大根、ごぼう、せり、パ イナップル
28	土	クッキー	ご飯	鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、しらた き、砂糖、サラダ油	小松菜、キャベツ、きゅうり、人参、 ゆかり、グレープフルーツ
30	月	塩せんべい オレンジジュース	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 卵スープ オレンジ	南瓜とチーズの蒸しパン 牛乳	鮭、味噌、卵、牛乳、 チーズ	米、バター、砂糖、片栗 粉、ホットケーキミックス、 サラダ油	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、え のきだけ、万能ねぎ、チンゲン菜、南 瓜、オレンジ、レーズン
31	火	ゼリー	ロールパン	ウインナーとじゃが芋のトマト煮 豆菜サラダ キウイ	たけのこご飯 牛乳	ウインナー、大豆、ツ ナ、牛乳、油揚げ	コッペパン、じゃがい も、砂糖、すりごま、砂 糖、ごま油、米	玉ねぎ、トマト、小松菜、も やし、人参、キウイ、たけの こ、大根の葉

※ () のについている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	555	14.3	29.2	1.2
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	598	15.2	29.3	1.6