

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)	
ミートソースのショートパスタ やさいのごまあえ キャンディーチーズ		グリーンピースごはん ぶたばらのわふうスープ バナナ		 (憲法記念日)		 ゴールデンウィーク  (みどりの日) 		 (こどもの日)	
ぶたミンチ、チーズ、ぎゅうにゅう		ぶたばら、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう							
ショートパスタ、オリーブオイル、ざらめ、すりごま、さんおんとう		こめ、ごまあぶら							
たまねぎ、にんじん、しめじ、ナス、コーン、カットトマト、ほうれんそう、もやし		グリーンピース、しょうが、えのき、ほししいたけ、だいこん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん、バナナ							
ケチャップ、ちゅうのうソース、ワイン、しおこしょう、コンソメ みりん、しょうゆ、わふうだし		しょうゆ、さけ、みりん、しお							
クッピーラムネ エネルギー450kcal 塩分2.0g		ぎんしゃりおにぎりせんべい 554kcal 1.5g							
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)	
ちらしずし たけのこのみそしる ししゃもフライ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">こどものひメニュー</div>		ハヤシライス ミニフィッシュ カスタードプリン		しろごはん のりのつくだに あつあげのあまずあんかけ バナナ		ちゅうかおこわ はるさめスープ さくらんぼ		 えんそく	
しらす、きざみのり、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、ししゃもフライ、ぎゅうにゅう		ぶたもも、ミニフィッシュ、プリン、ぎゅうにゅう		のりのつくだに、あつあげ、ぶたこま、ぎゅうにゅう		とりもも、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう			
こめ、ざらめ、ごまあぶら		こめ、じゃがいも、サラダあぶら、ごま		こめ、ごまあぶら、さんおんとう、かたくりこ		こめ、もちごめ、ごまあぶら、むきぐり、ざらめ、はるさめ			
にんじん、ほししいたけ、れんこん、きゅうり、たけのこ、キャベツ、しめじ		にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、カットマト、まいたけ		たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、えのき、キャベツ、ほししいたけ、バナナ		ほししいたけ、にんじん、たけのこ、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、さくらんぼ			
しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ、すしず		ハヤシルウ、しお、ソース、ワイン		す、しょうゆ		しょうゆ、さけ、みりん、しお、とりがら			
かしわもち 637kcal 2.7g		あじしらべ 597kcal 1.9g		げんじパイ 538kcal 1.1g		しろいふうせん 521kcal 1.9g		オレンジジュース	
15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)	
ひじきごはん こまつなのみそしる ぶどうゼリー		ごもくしょうゆラーメン ひだぎゅうコロッケ バナナ		ツナごはん けんちんじる オレンジ		ミルクフレンチ はるやさいポトフ マカロニあべかわ		しろごはん マーボー豆腐 チャプチェ	
ひじき、ぶたもも、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう		とりもも、かまぼこ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう		ツナ、とりもも、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう		ウインナー、きなこ、ぎゅうにゅう		とうふ、ぶたミンチ、あかみそ、ぶたこま、ぎゅうにゅう	
こめ、ごまあぶら、ざらめ		なまちゅうかめん、ごまあぶら、コロッケ		こめ		ミルクフレンチ、さつまいも、マカロニ、さんおんとう		こめ、かたくりこ、ざらめ、はるさめ、さんおんとう、いりごま	
にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こまつな、だいこん、ねぎ		もやし、チンゲンサイ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、バナナ		ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ、オレンジ		ブロックリ、にんにく、アスパラ、にんじん、たまねぎ、ナス、キャベツ		ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ニラ	
しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ		しょうゆ、とりがら、さけ、みりん、しお		しょうゆ、さけ、みりん、しお		コンソメ、しお		さけ、みりん、トウバンジャン、しょうゆ、オイスターソース、とりがら	
ホームパイ 526kcal 2.2g		ポケグミ 459kcal 2.3g		まがりせんべい 552kcal 1.5g		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">14じこうえん</div>		かぼちゃのロールクッキー 653kcal 1.8g	
こうやどうふのそぼろごはん わかめスープ キャンディーチーズ		なめし ミニフィッシュ ちくぜんに メロン		チーズパン からあげ かぼちゃのポタージュスープ				しろごはん ビビンバのぐ カラフルマリネ ヤクルト	
こうやどうふ、とりミンチ、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ、チーズ、ぎゅうにゅう		とりもも、あつあげ、こうやどうふ、かつおぶし、こんぶ、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう		とりむね、からあげ、ぎゅうにゅう		ぎゅうこま、あかみそ、サラダまめ、ぎゅうにゅう、ヤクルト		ぶたばら、とうふ、あかみそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	
こめ、ざらめ、サラダあぶら		こめ、ざらめ、ごま		チーズパン、サラダあぶら		こめ、ごまあぶら、さんおんとう、いりごま、オリーブオイル、ざらめ		あずき、こめ、もちごめ、むきぐり、くろごま、ごまあぶら	
にんじん、ほししいたけ、キャベツ、たまねぎ、しめじ		なめしのもと、だいこん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、にんじん、メロン		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、しめじ		にんにく、しょうが、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、パプリカ		だいこん、にんじん、えのき、こまつな、オレンジ	
しょうゆ、さけ、みりん、しお		しょうゆ、さけ、みりん、しお		シチューのもと		トウバンジャン、しお、みりん、しょうゆ、す		しお、さけ、みりん	
しるこサンド 546kcal 1.9g		きなこもち 545kcal 1.6g		ほしたべよ 486kcal 1.9g		せとのしおあげ 595kcal 1.7g		ビスコ 444kcal 1.3g	
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)	
こうやどうふのそぼろごはん わかめスープ キャンディーチーズ		なめし ミニフィッシュ ちくぜんに メロン		チーズパン からあげ かぼちゃのポタージュスープ		しろごはん ビビンバのぐ カラフルマリネ ヤクルト		くりのはいったおせきはん とんじる オレンジ	
こうやどうふ、とりミンチ、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ、チーズ、ぎゅうにゅう		とりもも、あつあげ、こうやどうふ、かつおぶし、こんぶ、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう		とりむね、からあげ、ぎゅうにゅう		ぎゅうこま、あかみそ、サラダまめ、ぎゅうにゅう、ヤクルト		ぶたばら、とうふ、あかみそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	
こめ、ざらめ、サラダあぶら		こめ、ざらめ、ごま		チーズパン、サラダあぶら		こめ、ごまあぶら、さんおんとう、いりごま、オリーブオイル、ざらめ		あずき、こめ、もちごめ、むきぐり、くろごま、ごまあぶら	
にんじん、ほししいたけ、キャベツ、たまねぎ、しめじ		なめしのもと、だいこん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、にんじん、メロン		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、しめじ		にんにく、しょうが、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、パプリカ		だいこん、にんじん、えのき、こまつな、オレンジ	
しょうゆ、さけ、みりん、しお		しょうゆ、さけ、みりん、しお		シチューのもと		トウバンジャン、しお、みりん、しょうゆ、す		しお、さけ、みりん	
しるこサンド 546kcal 1.9g		きなこもち 545kcal 1.6g		ほしたべよ 486kcal 1.9g		せとのしおあげ 595kcal 1.7g		ビスコ 444kcal 1.3g	
29 (月)		30 (火)		31 (水)		25 (木)		26 (金)	
くらコッパパン ミネストローネスープ ヨーグルトサラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">参観日 (青、黄緑、黄)</div>		とりしおうどん さつまいもチップス きゅうりのしおこんぶあえ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">参観日 (緑、藤、赤)</div>		しろごはん ボイルウインナー やさいたっぷりカレー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">参観日 (紫、水、桃)</div>		◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。 			
ベーコン、だいた、ヨーグルト、ぎゅうにゅう		とりもも、かまぼこ、しおこんぶ、ぎゅうにゅう		ぶたもも、ウインナー、ぎゅうにゅう					
くらコッパパン、オリーブオイル、じゃがいも、ざらめ		うどん、ごまあぶら、さつまいもチップス、いりごま		こめ、じゃがいも、サラダあぶら					
キャベツ、にんじん、たまねぎ、アスパラ、ナス、カットマト、みかんかん、パインかん、ももかん		ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり		にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、カットマト、コーン、まいたけ					
コンソメ、しお		とりがら、くろこしょう、しお、さけ		カレールウ、しお、ソース、ワイン					
ミレービスケット 487kcal 2.2g		ミニゼリー 321kcal 1.6g		オランダサブレ 602kcal 1.9g					



5月 給食だより

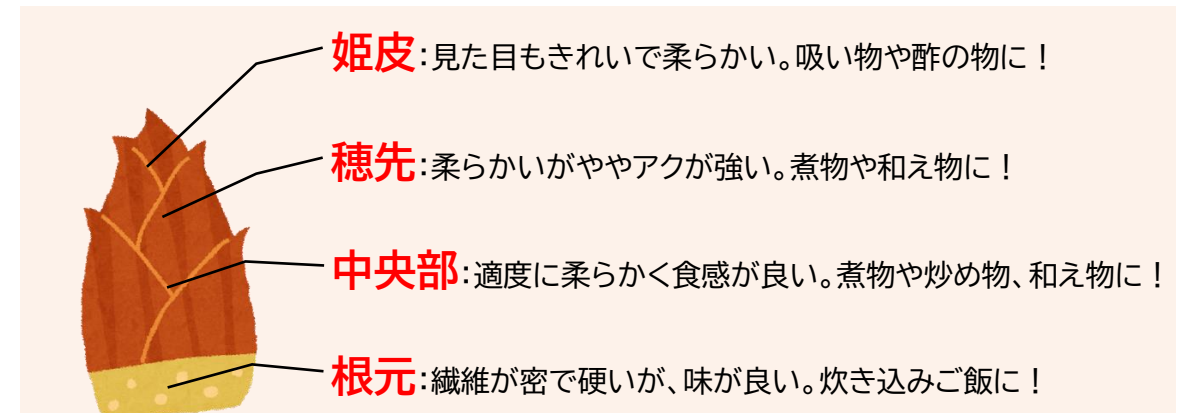
さわやかな5月、子どもたちは鯉のぼりに負けないくらいに元気良く過ごしています。新年度がスタートして1か月が経ちましたね。新しい生活に徐々に慣れてきたことと思います。

ゴールデンウィークは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れがたまり、体調も崩しやすくなってきます。ご家庭でも、バランスの良い食事をとることや十分な睡眠をとることを心がけ、規則正しい食生活を意識して過ごしましょう！

タケノコを 食べよう



竹の地下茎から出てくる若い芽を「タケノコ」と呼びます。鮮度が命なので、購入したらなるべく早めに調理しましょう。掘りたては生でも食べられますが、通常は下茹でします。部位ごとに特徴があるので使い分けて調理しましょう。



こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「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」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。



タケノコの栄養

タケノコには体内のナトリウムを排泄する**カリウム**が豊富に含まれ、高血圧予防に効果があります。また、**食物繊維**がたっぷりなので便秘や大腸がんの予防に効果的です。さらに、**チロシン**や**アスパラギン酸**といったうまみ成分もたくさん含まれています