

5月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	5月8日はゴーヤーの日♪ 5（ゴー）8（ヤー）の語呂合わせで名付けられたことが由来。 5月から生産量も増えていきます。 ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。 苦味のある種やわたの部分を取り、薄く切って塩もみすると苦味が和らぎますよ。 沖縄を代表する野菜！みんなでおいしく食べましょう！			1 カル鉄スティックココア ごはん なすの味噌汁 鶏肉のくわ茶焼き 麩チャンプルー オレンジクリームゼリー ミルク	2 ハーベストセサミ お子様ランチ 若竹汁 かぶと型ハンバーグ ひじきサラダ 野菜ジュース フロランタン りんご ミルク	3 憲法記念日
昼食						
3時のおやつ						
朝のおやつ	5	6	7	8	9	10
昼食	こどもの日		振替休日			
3時のおやつ			動物ビスケット ポークカレー きゅうりともやしのとえ物 ヨーグルト はとむぎおこし オレンジ ミルク	棒チーズ ごはん えのきの味噌汁 白身魚の照り焼き みかん缶 ゴーヤーチャンプルー さつま芋とりんごのケーキ ミルク	ぼたぼた焼 ごはん ヘチマの味噌汁 豚のごま味噌焼き パイン缶 キャベツとちくわのとえ物 ちんびん ミルク	焼きそば ハンバンジーサラダ 豆乳ココア
朝のおやつ	12	13	14	15	16	17
昼食	五穀のビスケット コッパン コーンクリームシチュー 野菜のゴママヨ和え バナナ	丸ぼうろ 麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮	ビスコ タコライス もずくスープ ごぼうサラダ	弁当会	ソフトせんべい お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウィサラダ いちご	野菜そぼろ丼 オレンジ ミルク
3時のおやつ	いなり寿司 きになる野菜	豆乳くずもち オレンジ ミルク	ストーンクッキー ミルク	揚げパン ミルク	アップルパイ 牛乳	
朝のおやつ	19	20	21	22	23	24
昼食	ミレービスケット ごはん イナムドッチ 豆腐チャンプルー もずく和え 黄桃	バナナ チキンカレー コールスローサラダ ヤクルト	こざかなせんべい ごはん 豆腐の味噌汁 チキンの煮付け パイン缶 ほうれん草のナムル	ヨーグルト ごはん 冬瓜の味噌汁 白身魚の甘酢がらめ トマト 卵の花サラダ	胚芽ビスケット ごはん 納豆 大根の味噌汁 豚肉の香味焼き みかん缶 かぼちゃとさつま芋のサラダ	鶏肉の照り焼き丼 バナナ ミルク
3時のおやつ	ゴーヤーケーキ ミルク	みかんゼリー クラッカー ミルク	スイートポテト りんご ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	お米deシークワーサータルト ミルク	
朝のおやつ	26	27	28	29	30	31
昼食	マリービスケット ハヤシライス コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃	野菜スティック もずく丼 ゴーヤーの和え物 カップdeヤクルト	カルシウムウエハースいちご ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ	ぶどうゼリー ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉のコーンフ레이크焼 切干大根のサラダ トマト	焼き芋 ごはん 豆腐の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物	クファージュシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ ミルク
3時のおやつ	ゴマフ레이크 いちご ミルク	アップルポテト ミルク	ツナマヨおむすび モーウィの甘酢漬け くわ茶	もちもちポールドーナツ ミルク	豆乳ウエハース バナナ ミルク	

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、〇グラニュー糖、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	豚ロース スライス、〇生クリーム、豚バラ肉スライス、車麩、粉チーズ、〇加工乳、〇ゼラチン	〇100%オレンジジュース、キャベツ、なす、太もやし、玉ねぎ、えのきたけ、からし菜、ねぎ、にんにく、パセリ
02 金	胚芽米、〇スライスアーモンド、マヨネーズ、〇無塩バター、〇三温糖	ハンバーグ(行食用)、シーチキン、大豆水煮、〇生クリーム、〇加工乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさしいとりんご、〇りんご、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ひじき、ねぎ
07 水	胚芽米、じゃがいも、押麦、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、豚ロース スライス、〇加工乳	〇オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし
8 木	胚芽米、〇ホットケーキ粉、〇紅芋、〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇無塩バター、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、厚揚げ、卵、〇保育乳(調理用)、豚ロース スライス、〇プレーンヨーグルト、〇加工乳、◎棒チーズ	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、〇りんご、えのきたけ、ねぎ
09 金	胚芽米、〇ちんぴんミックス、白煎りごま、〇油、砂糖、新玄	豚ロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、〇加工乳、鶏ささ身	キャベツ、ヘチマ、にんじん、ねぎ
10 土	中華麺(蒸し)、〇米、油、砂糖、白煎りごま、三温糖	プレーンヨーグルト、豚ロース スライス、鶏ささ身、〇こんにゃく煮、〇焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
12 月	コッペパン(切り込み入り)、〇胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、〇三温糖、〇白煎りごま、すりごま(白)、油、卵なしパン(又は超熟ロー)	鶏もも肉(皮なし)、〇味付いなり皮(三角形)、牛乳	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、〇人参、いんげん(冷凍)、バナナ
13 火	米、さつまいも、〇粉黒糖、〇芋くず、〇タピオカでん粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、新玄	〇調整豆乳、豆腐、鶏ひき肉、〇きな粉、油揚げ、〇加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フル味)	〇オレンジ、にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
14 水	胚芽米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、マヨネーズ、〇コーンフレーク(プレーン)、片栗粉、油、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、	合ひき肉、もすく(塩蔵塩ぬき)、タコライス用チーズ、シーチキン、〇牛乳、〇加工乳	トマト、人参、レタス、千切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、〇レーズン、ねぎ
15 木	胚芽米、〇コッペパン(卵不使用)、マヨネーズ、〇油、〇三温糖、マージン(もちぎび)、〇アーモンドフードル、油、〇超熟ロー	キングフィレ(切り身・骨なし)、〇きな粉、油揚げ、保育乳(調理用)、〇加工乳	ヘチマ、玉ねぎ、オクラ、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、ねぎ
16 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCパスタ、油、新玄、〇ホットケーキ粉	豚ロース、卵、ホーク缶(減塩スパム)、シーチキン、〇牛乳(県産 成分無調整)	モーウイ、いちご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ(赤)、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
17 土	胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、〇加工乳	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ
19 月	胚芽米、〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇無塩バター、油、三温糖、新玄	豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、塩抜きもすく、豚三枚肉(皮なし)、〇牛乳、カステラかまぼこ、〇プレーンヨーグルト、シーチキン、〇加工乳	大根、イナムドゥち用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、〇ゴーヤー、もやし、人参、〇バナナ、レモン果汁、にら、干し椎茸
20 火	豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、じゃがいも、〇グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、〇アガー、〇加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、〇レモン果汁、◎バナナ
21 水	〇さつま芋ペースト、胚芽米、〇三温糖、三温糖、〇無塩バター、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、〇保育乳(調理用)、ちくわ(無卵白)、〇加工乳、わかめ(乾)	〇りんご、ほうれん草(冷凍・国産)、もやし、コーン(冷凍)、人参、ねぎ
22 木	胚芽米、〇小麦粉、マヨネーズ、揚げ油、〇油、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ(切り身・骨なし)、おから、卵、〇塩抜きもすく、〇卵、シーチキン、〇スライスハム(卵不使用)、〇加工乳、◎ヨーグルト	大根、冬瓜、トマト、人参、きゅうり、〇人参、〇キャベツ、〇にら、ねぎ、レモン果汁
23 金	胚芽米、さつまいも、マヨネーズ、油、新玄	豚ロース スライス、納豆(小粒)、切れてるチーズ、〇加工乳、カットわかめ	大根、葉かぼちゃ、人参、長ねぎ、ねぎ、にんにく
24 土	胚芽米、〇カルシウムウエハースいちご、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、〇加工乳、焼きのり	キャベツ、にんじん、さやえんどう、バナナ、しょうが
26 月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、〇白煎りごま、〇黒煎りごま、〇チョコクリスピー、〇グラノーラ、〇マーガリン、油	豚ロース スライス、大豆水煮、ベーコン、〇加工乳	玉ねぎ、〇いちご、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
27 火	胚芽米、〇さつまいも、〇砂糖、〇無塩バター、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもすく、〇加工乳、わかめ(乾)	〇りんご、玉ねぎ、人参、ハワイヤ(千切り)、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、コーン缶
28 水	〇胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、じゃがいも、〇マヨネーズ、〇マージン(もちぎび)、無塩バター、〇三温糖、三温糖、油、◎カルシウム	牛乳、ウインナー、〇シーチキン、エパミルク、〇味付のり、棒チーズ	クリームコーン缶、玉ねぎ、〇モーウイ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮
29 木	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、〇ホットケーキ粉、〇タピオカでん粉、〇揚げ油、マヨネーズ、〇三温糖、花魁、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、〇絹ごし豆腐、豆腐、〇牛乳、〇きな粉、粉チーズ、〇加工乳、鶏ささ身	トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、千切り大根(乾)
30 金	胚芽米、◎焼き芋、春雨、三温糖、ごま油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、スライスハム、〇加工乳、シーチキン	きゅうり、人参、しめじ、ねぎ、〇バナナ
31 土	〇豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、〇食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、〇有塩バター、〇グラニュー糖	鶏もも肉(皮なし)、ゴーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、〇きな粉	ほうれん草(冷凍・国産)、冬瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸

給食だより5月号

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食+主菜+副菜」が基本

主食：ごはん、パン、麺など
 主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
 副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
 汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
 その他：乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！

主食・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！

主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！

2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日を決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	納豆	鶏飯	牛丼
洋食	豆腐ハンバーグ	トマト炒め	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サクフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパシジョ	エビマヨ	餃子	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

季節の食材

色の組み合わせ

きのこ・海藻をプラス

4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。

・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。

・彩りの良さを食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・「手抜き」のコツ

定番メニューを持つ

市販品を活用

調味料を工夫する

冷蔵庫の中身をチェック

週末に考えてまとめて買い物

レシピサイトやアプリの使用

2・「計画性」のコツ

週末に考えてまとめて買い物

レシピサイトやアプリの使用