



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく 質
1金	<b>こどもの日こんだて</b> ちらしずし 牛乳 ささかまのこうみあげ わかたけじる かしわもち		ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく とうふ わかめ たまご ささかま あおのり	にんじん かんぴょう ほししいたけ きぬさや たけのこ ほうれんそう	こめ さとう あぶら かしわもち こま こむぎこ	667 25.0
7木	ドライカレー 	レタスとトマトのスープ カップでヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご カップでヤクルト	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト しょうが マッシュルーム	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	669 26.4
8金	メロンパン 	わふうきのこスパゲティ だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ パセリ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	パン あぶら バター こま スパゲティ	645 26.3
11月	コーンピラフ 	スパイシーチキン ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ピーマン にんにく セロリ キャベツ	こめ あぶら バター かたくりこ マカロニ	608 24.0
12火	コッペパン 	ソースやきそば ポイルウインナー (2本) サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおのり	にんじん もやし キャベツ パイン みかん おうとう	パン あぶら さとう ちゅうかめん かたくりこ	588 23.4
13水	わかめごはん 	あじのカレーふうみあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	こめ かたくりこ あぶら さとう こめこ	631 29.6
14木	ココア あげパン 	みそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ	パン あぶら さとう ココア こまあぶら ワントンのかわ	640 21.5
15金	そぼろどん 	ぐたくさんみそしる カラマンダリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ だいず	にんじん えだまめ しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく カラマンダリン	こめ あぶら さとう じゃがいも	610 25.9
18月	カレーライス 	きりほしたいこんのサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしたいこん こまつな もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ドレッシング	682 24.5
19火	こぎつね うどん 	さやまちゃむしパン ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう せんちゃ/やうター ジュシーフルーツ	じごなうどん さとう むしパンミックス あまなっとう あぶら	650 23.6
20水	ごはん 	さばのみそだれ せんぎりやさいのすましじる おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さば こんぶ みそ	しょうが きりほしたいこん にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ こまつな もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	600 26.0
21木	フラワー ロール 	とりにくのフレッシュトマトに パンネのガーリックソテー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマト にんにく こまつな もやし キャベツ とうもろこし パセリ	パン あぶら さとう オリーブオイル パンネ ドレッシング	623 29.1
22金	スタミナどん 	とうふとえのきのみそしる てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ピーマン にら きりほしたいこん ねぎ こまつな ぶどうジュス えのきだけ	こめ あぶら さとう こまあぶら こま	603 28.1
25月	ごはん 	ジャージャンとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にら キャベツ チンゲンサイ だいずもやし	こめ あぶら はるさめ かたくりこ さとう ドレッシング	606 25.7
26火	しおラーメン 	だいこんはるまき れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう にんにく きりほしたいこん みかん	ちゅうかめん さとう こまあぶら こむぎこ はるまきのかわ かたくりこ	604 24.6
27水	ツイストパン 	マカロニのクリームに アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス もやし キャベツ とうもろこし	パン あぶら さとう ドレッシング こむぎこ マカロニ バター	661 24.5
28木	ごはん 	さけのてりやき とりにくとごぼうのさっぱり ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく さけ	にんじん ごぼう しょうが こんにゃく たまねぎ いんげん ジュシーフルーツ	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	641 29.8
29金	こどもパン 	てづくりチキンカツ キャベツのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	パン あぶら ばんこ こむぎこ じゃがいも	592 25.8

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

《給食回数 18回》

今月の旬の食材 ◇新じゃがいも・春キャベツ・新たまねぎ・アスパラガス・にんにく・あじ・せんちゃ・ジュシーフルーツ・カラマンダリン◇  
 今月の産物 ◇だいず・トマト・たまご・いんげん・こまつな・ほうれんそう◇

# 5月 給食だより

わたしたちは、毎日朝、昼、夜と3回食事をしています。その中で1番大切な食事はどれだと思いますか？

じつは、毎朝おうちで食べてくる『朝ごはん』なのです。朝ごはんは、1日の元気の源です。

朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

1日元気に過ごすために、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。



## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



### 献立紹介

☆マーボー豆腐のレシピを載せてほしいとのリクエストをいただきました！( ^ ^ )

#### 『マーボー豆腐』

材料 (5人分)

サラダ油	5g (小さじ1)
しょうが	5g
トウバンジャン	少々 (お好みで)
豚ひき肉	100g
にんじん	70g
ねぎ	70g
酒	5g (小さじ1)
砂糖	10g (大さじ1強)
しょうゆ	30g (大さじ2弱)
赤みそ	15g (大さじ1弱)
豆腐	400~500g
片栗粉	6g (小さじ2) ※小さじ2の水でといておく。
ごま油	3g (小さじ1弱)
にら、青ねぎなど青味を	適量

#### 《作り方》

- ① しょうがはみじん切り、にんじんは小さめのいちよう切り、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにしておく。
- ② フライパンに油、しょうが、トウバンジャンを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら豚ひき肉、にんじん、ねぎの順にいためる。
- ③ 塩を少量入れた湯で、豆腐をゆでる。(別なべで)
- ④ ②にAの合わせ調味料を入れ、湯を切った豆腐を加えて、味をしみこませるように少し煮る。(水分が足りない場合は少量の湯を足す)
- ⑤ 水溶き片栗粉を固さをみながら加えてとろみをつけ、最後に青味とごま油を入れて仕上げる。