

5月の給食献立表

★23日のお誕生日会は、
こいのぼりピラフと
ごま酢和え、スープです
おやつはフルーツサンド



曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日*	10日・24日	11日・25日
給食	ポークビーンズ 和え物	鶏のから揚げ マカロニサラダ みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	アスパラの チャンプルー スープ	豆ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁	焼きそば スープ
	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ 砂糖、醤油(濃) コンソメ、油 チンゲン菜 人参 ちくわ 醤油、砂糖	鶏肉 醤油(濃) 酒、生姜 片栗粉、油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ わかめ えのき 青ネギ 煮干し、味噌	鯖(まぐろ)短冊 人参 タマネギ キャベツ 椎茸 味噌 みりん ごま、油 えのき ほうれん草 出汁鰹 醤油	アスパラガス 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 塩 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	えんどう豆 昆布、塩 ひじき 鶏ミンチ 人参 レンコン 青ネギ 砂糖、醤油 胡麻、油 サツマイモ 油揚げ、青ネギ 煮干し、味噌	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 焼きそばソース 塩、油 粉かつお、青のり わかめ えのき 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 りんご ハッピーターン	牛乳 チーズ リッツクラッカー	牛乳 ジャガイモもち	牛乳 ホットケーキ	お菓子

★23日(木)は、お誕生日会です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日	17日・31日	18日・6/1
給食	鶏肉のマーレード 煮 大根サラダ スープ	きすの天ぷら 酢の物 すまし汁	切干大根の煮物 みそ汁	えび豆腐 サワー漬け	スナックえんどうの バター醤油炒め すまし汁	親子丼 みそ汁
	鶏肉 にんにく マーレード 醤油(濃) きゅうり 人参 ツナ缶 大根 マヨネーズ、酢 白菜 ベーコン、コーン缶 コンソメ	鱈(きす)の開き 天ぷら粉 塩、油 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 砂糖、醤油、酢 白玉麩 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	切干大根 人参 油揚げ うずら卵 三温糖 醤油(濃) 油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 味噌	えび 豆腐 人参 玉ねぎ 青ネギ ごま油、片栗粉 オイスターソース 醤油(濃) ひじき、きゅうり 大根、ミズナ ハム 酢、砂糖、油	じゃがいも スナックえんどう ウィンナー しめじ 醤油 バター 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ 三つ葉 醤油、砂糖 出汁鰹、片栗粉 豆腐 油揚げ 青ネギ 煮干し、味噌
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 じゃこトースト	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 オレンジ するめ	牛乳 フランクフルト	牛乳 焼きもち	お菓子

きゅうしょくしつ より

《おやつ役割と選び方》

～ おやつ適量を知りましょう～

★おやつ役割★

子どもたちにとって、おやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。

★おやつ選び方★

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類やイモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。おにぎりやパンにジャムをぬったサンドイッチなどの手作りのものが安心でおすすめですが、手作りがたいへんなときは、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトなど、市販のお菓子に他の食品をプラスすると良いでしょう。

2歳までは2回、2歳以上は
午後の1回で、1日に必要な
エネルギーの10%～20%を
与えると良いでしょう

