



5月の給食だより

◇ 今月の給食目標 ◇

丈夫な歯をつくるため、衛生的な生活習慣を身に付けよう

◇ お知らせ ◇

※13日(月)、24日(金)ごはんはいりません

※31日(金)お弁当の日です

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

| 曜日 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-----|----------------|-------------|---------------|------------|-----------------|-------------------------|
| 日にち | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 未満児 | 主食 | 今月の栄養給与量 | | ごはん | ごはん | 憲法記念日 | みどりの日 |
| | おやつ | 栄養価 | 1・2歳児 | 3歳以上児 | 麦茶・ビスケット | | |
| 全児 | おかず | エネルギー(kcal) | 535 | 383 | シーフードカレー | かぼちゃコロッケ | <p>給食フォト「チョコバナナを食す」</p> |
| | | タンパク質(g) | 18.6 | 18.8 | マカロニサラダ | ひじき炒め煮 | |
| | | 脂質(g) | 16.7 | 19.4 | 麦茶 | みそ汁 | |
| | | 食塩(g) | 1.2 | 1.6 | バナナ | オレンジ | |
| | おやつ | | | 牛乳・コーンパンケーキ | 牛乳・鯉のぼりパン | | |
| 日にち | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 未満児 | 主食 | 振替休日 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | |
| | おやつ | | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | |
| 全児 | おかず | <p>HPにも掲載!</p> | 生揚げの納豆かけ | チリコンカン | サバ野菜ジュース煮 | 豆乳シチュー | パンorおにぎり 麦茶 くだもの |
| | | | もやしと海苔の和え物 | フロccoliー胡麻酢和え | 五目卵焼き | ちくわ野菜ソテー | |
| | | | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | 麦茶 | |
| | おやつ | | もも缶 | みかん缶 | オレンジ | バナナ | |
| | おやつ | | 牛乳・お好み焼き | 牛乳・パン | 牛乳・みたらし団子 | 非常食(水・パン) | 麦茶・お菓子 |
| 日にち | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 未満児 | 主食 | 鯉のぼりごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | |
| | おやつ | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | |
| 全児 | おかず | 鯉のぼりごはん | 干草焼き | 回鍋肉 | タラカレー風あんかけ | こってり豆腐ステーキ | おにぎり 持参 麦茶 |
| | | エビフライ | 野菜のゴマよごし | ダイコンサラダ | じゃが芋炒め煮 | たけのこと豚肉の炒め物 | |
| | | 卵スープ | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | |
| | | パイナップル | バナナ | みかん缶 | みかん缶 | オレンジ | |
| | おやつ | 牛乳・ケーキ | 牛乳・みみこもち | 牛乳・パン | 牛乳・ピザ蒸しパン | 牛乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| 日にち | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 未満児 | 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | アスパラとベーコンのスパゲティ | |
| | おやつ | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | |
| 全児 | おかず | ほうれん草カレー | お楽しみ袋 | 筑前煮 | ししゃものパン粉焼き | アスパラとベーコンのスパゲティ | パンorおにぎり 麦茶 くだもの |
| | | コールスローサラダ | ねばねば和え | ほうれん草の白和え | (サハのパン粉焼き) | パンパンジー | |
| | | 麦茶 | みそ汁 | みそ汁 | マカロニサラダ | 春雨スープ | |
| | | バナナ | みかん缶 | パイナップル | みそ汁 | もも缶 | |
| | おやつ | 牛乳・チョコスコーン | 麦茶・さんま蒲焼ごはん | 牛乳・パン | せんべい汁 | 牛乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| 日にち | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 未満児 | 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | | <p>アスパラにはオストとメスがある!</p> |
| | おやつ | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | |
| 全児 | おかず | ハヤシライス | 煮込みハンバーグ | さんまのみぞれかけ | 納豆麻婆豆腐 | お弁当の日 | |
| | | ポテトサラダ | ツナとキャベツのサラダ | フキとかまぼこ煮 | 春雨サラダ | | |
| | | 麦茶 | わかめスープ | みそ汁 | 麦茶 | | |
| | | バナナ | みかん缶 | パイナップル | オレンジ | | |
| | おやつ | 牛乳・ラスク | カルピスゼリー | 牛乳・パン | 牛乳・ロールケーキ | 牛乳・お菓子 | |

ごはんの量

「1食分のご飯の量はどのくらい?」という質問をいただきました。1日に必要なカロリーは、体格や運動量によって違います。そこで、1食分のご飯(穀類)の目安をお知らせします。

| 1日の食事量(米飯)の目安 | |
|---------------|-----------|
| 1~2歳児 | 3~5歳児 |
| 270~300g | 300~350g |
| こども茶わん1杯 | こども茶わん1杯強 |
| 80~100g | 110~130g |

←左記の目安量は、あくまでも「めやす」です。ごはんを完食して「ごはんを食べた!」という自己肯定感を伸ばしたいですね。なので、持参するご飯の量は、家庭で食べている量と同じにしてみましょう。

いただきます



アスパラガスを食べよう

アスパラの旬は春です。全体がみずみずしく、緑の濃い色のものを選びましょう。ご家庭でも、子どもたちに「はかま」を取ってもらったり、ポキポキ折ってもらい調理のお手伝いを頼んでみましょう。



アスパラ♥だいすき

アスパラの栄養は…カロチン、ビタミンA、B1、B2、C、Eなど。毛細血管を丈夫にし、動脈硬化や高血圧の予防、疲労回復、新陳代謝の促進によいといわれています。