

# 5月分給食献立表

今月の目標 **好き嫌いをなく食べよう**

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯			米			577 kcal
	お茶入りふりかけ	○	かつお節(花かつお), もみのり	砂糖, 白いりごま		しょうゆ, みりん, お茶	22.1 g
	みそ汁		削り節(だし), 豆腐, 油揚げ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん	白みそ, 赤みそ	17.4 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉, 大豆	でん粉, 揚げ油, 三温糖	ごぼう	塩, こしょう, 酒, みりん, しょうゆ	1.6 g
2 木	中華おこわ		豚肉	米, もち米, ごま油, 砂糖	にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ こしょう	572 kcal
	ニラたまスープ	○	豚肉, 豆腐, 鶏卵	でん粉	生姜, にんじん, たまねぎ, なら	鶏ガラ, 酒, 塩 こしょう, しょうゆ	25.0 g
	きなこ豆		きな粉	砂糖		いり大豆,	19.0 g
							2.3 g
7 火	みそピビンバ		豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, だいずもやし にんじん, 小松菜	酒, 塩, みりん, しょうゆ 赤みそ, 豆板醤	608 kcal
	わかめスープ	○	カットわかめ	ごま油, 白いりごま	生姜, たまねぎ, キャベツ, ねぎ	鶏ガラ, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ	24.9 g
	のり塩ビーンズ		大豆, 青のり	揚げ油, でん粉		塩	21.6 g
							2.2 g
8 水	米粉のカレーライス		鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, 生姜, セロリー にんじん	酒, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, ベイ リーフ, クミンパウダー, カル ダモン, トマトケチャップ, 中 濃ソース, ウスターソース, しょうゆ, 米粉	600 kcal
	ビーンズサラダ	○	ひよこまめ(乾), 大豆	サラダ油, 砂糖	にんじん, ホールコーン(缶) きゅうり, たまねぎ	酢, うすくちしょうゆ 塩, こしょう	19.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		14.3 g
							2.5 g
9 木	麦ご飯			米, 麦			642 kcal
	あじフライ	○	まあじ	揚げ油, 小麦粉, 乾燥パン粉		白ワイン, 塩, こしょう 中濃ソース ウスターソース	26.4 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり, キャベツ	酢, しょうゆ, 塩	18.8 g
	みそ汁		削り節(だし), カットわかめ		にんじん, たまねぎ, しめじ	白みそ, 赤みそ	2.6 g
10 金	ガーリックトースト			食パン, バター	にんにく		561 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	生姜, にんにく, セロリー にんじん, たまねぎ カットトマト(缶), トマトピューレ	鶏ガラ, 赤ワイン, 塩 トマトケチャップ ウスターソース, こしょう ベイリーフ, しょうゆ	23.8 g
	コーンサラダ			油	にんじん, きゅうり, キャベツ ホールコーン(缶), たまねぎ	酢, 塩, こしょう	26.1 g
							2.7 g
13 月	ゆかりご飯			米, 麦	ゆかり		579 kcal
	親子たまご焼き	○	鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ たまねぎ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ	26.7 g
	田舎汁		削り節(だし), 豆腐	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ なめこ, ねぎ, 小松菜	白みそ, 赤みそ	18.0 g
							2.7 g
14 火	麦ご飯			米, 麦			587 kcal
	さばのごまだれ焼き	○	さば	砂糖, 白ねりごま, 白いりごま		酒, しょうゆ, みりん	26.3 g
	ゆで野菜の 酢じょうゆかけ			砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり	しょうゆ, 酢, みりん	21.4 g
	けんちん汁		削り節(だし), 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん えのきたけ, ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ, 酒	1.9 g
15 水	きじ焼き丼		鶏肉, きざみのり	米, 麦, 砂糖		みりん, しょうゆ, 酒	580 kcal
	おろしポン酢あえ	○		油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん レモン汁, だいこん	しょうゆ, 酢	25.2 g
	根菜汁		削り節(だし), 豆腐	こんにゃく	ごぼう, れんこん, にんじん だいこん, 小松菜	白みそ, 赤みそ	19.6 g
							2.9 g
16 木	田舎うどん		厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉 油揚げ	油, 白すりごま, ごま油, 冷凍うどん	にんにく, 生姜, にんじん, たまねぎ はくさい, 干しいたけ, ねぎ 小松菜	酒, しょうゆ, みりん	515 kcal
	もやしのピリ辛和え	○		砂糖	もやし, にんじん	しょうゆ, 酢, 塩, 豆板醤	23.8 g
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪, 青のり	揚げ油, 小麦粉		塩	23.7 g
							1.5 g
17	麦ご飯			米, 麦			531 kcal
	魚の香味焼き	○	ホキ	ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ	酒, しょうゆ	24.2 g

金	きんぴら煮	〇	削り節(だし), 豚肉	油, つきこんやく, 砂糖 じゃがいも	にんじん, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, みりん	11.9 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ		1.2 g
20月	ジャンバラヤ	〇	豚肉, ウィナー	米, 麦, 油	生姜, にんにく, たまねぎ マッシュルーム, ピーマン 赤ピーマン	パプリカ, カレー粉, 塩 トマトケチャップ, 白ワイン, こしょう チリパウダー	668 kcal
	野菜スープ		ベーコン, 鶏肉	油, じゃがいも	生姜, たまねぎ, にんじん キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン 塩, こしょう	20.4 g
	米粉のパンブキンケーキ		調製豆乳	砂糖, コーンスターチ, 油	かぼちゃ	バニラエッセンス, 米粉 ベーキングパウダー	21.9 g
							2.3 g
21火	麦ご飯	〇		米, 麦			554 kcal
	いか照り焼き		いか	砂糖		しょうゆ, みりん, 酒	26.4 g
	ひじきの彩煮		干ひじき(乾), ベーコン	砂糖	にんじん, ピーマン, 黄ピーマン	しょうゆ, みりん	17.4 g
	沢煮椀		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	でん粉	ごぼう, にんじん, だいこん えのきたけ, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, 塩	2.3 g
22水	ねぎ塩豚丼	〇	豚肉	米, 麦, ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ, もやし キャベツ, レモン汁, 赤ピーマン ピーマン	酒, 塩, こしょう しょうゆ	595 kcal
	じゃがいものみそ汁		削り節(だし), 油揚げ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ	白みそ, 赤みそ	22.9 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ		18.6 g
							2.0 g
23木	わかめご飯	〇	炊き込みわかめ	米, 麦			554 kcal
	肉じゃがが煮		削り節(だし), 豚肉	油, しらたき, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ	酒, しょうゆ, 塩, みりん	18.8 g
	ごまあえ			砂糖, 白いりごま	にんじん, もやし, キャベツ	しょうゆ, みりん	14.2 g
							2.3 g
24金	きなこトースト	〇	きな粉	食パン, バター, 砂糖, グラニュー糖		塩	602 kcal
	ホワイトシチュー		ベーコン, 豚肉, ひよこ豆 調理用牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, 生姜 マッシュルーム	鶏ガラ, 塩, こしょう	22.3 g
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 塩, こしょう	29.5 g
							2.7 g
27月	中華丼	〇	豚肉	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	生姜, にんじん, もやし たまねぎ, はくさい, 干しいたけ	鶏ガラ, 酒, しょうゆ 塩, こしょう	540 kcal
	めかたまスープ		めかぶわかめ, 鶏卵	でん粉	生姜, にんじん, たまねぎ, ねぎ 小松菜	鶏ガラ, 塩, こしょう	18.8 g
	果物(美生柑)				美生柑		14.0 g
							2.8 g
28火	五目おこわ	〇	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ(水煮) 干しいたけ	酒, しょうゆ	551 kcal
	白菜の変わり漬け			砂糖, ごま油	小松菜, にんじん, はくさい, 生姜	酢, しょうゆ	23.3 g
	なめこのみそ汁		削り節(だし), 厚揚げ, カットわかめ	じゃがいも	なめこ	白みそ, 赤みそ	17.0 g
							2.2 g
29水	ミルクパン	〇		ミルクパン			536 kcal
	魚の パーベキューソースかけ		ホキ	揚げ油, でん粉, 油, 砂糖	たまねぎ, りんご, レモン汁	塩, こしょう, しょうゆ 白ワイン, みりん, 酢	25.0 g
	野菜スープ		ベーコン	油, じゃがいも	生姜, セロリー, にんじん たまねぎ, ホールコーン(缶) キャベツ	鶏ガラ, 塩, こしょう	19.7 g
							3.2 g
30木	和風スパゲティ	〇	鶏肉	スパゲティ, 油, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ しめじ, エリンギ, しいたけ	鶏ガラ, 酒, 塩 こしょう, しょうゆ	583 kcal
	グリーンサラダ			油	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	酢, こしょう, 塩	23.7 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	砂糖	パイナップル(缶), 黄桃(缶) みかん(缶)		19.1 g
							2.4 g
31金	麦ご飯	〇		米, 麦			600 kcal
	魚のピリ辛焼き		さば	砂糖	にんにく, ねぎ	酒, 赤みそ, しょうゆ, みりん コチジャン	23.7 g
	じゃがいもときゅうりの 中華あえ			じゃがいも, ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 生姜	酢, しょうゆ	24.3 g
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉, カットわかめ	白いりごま	生姜, にんじん, ねぎ	鶏ガラ, 塩, こしょう	2.0 g

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果

