



こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 水	ごはん			米	
	新茶ふりかけ		青のり・じゃこ	白ごま	
	小魚の梅だれ		にぎす	でんぷん・油・砂糖	梅
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ・もやし・人参
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ・赤味噌・白味噌		キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
2 木	コッペパン			コッペパン(乳卵なし)	
	マカロニグラタン		鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム	マカロニ・油・乳不使用マーガリン	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー
	キャベツとベーコンのスープ		粉チーズ	小麦粉・パン粉	人参・もやし・玉葱・キャベツ
	ココアプリン		ベーコン	砂糖	
7 火	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・こねぎ
	中華風卵焼き		鶏挽肉・卵	砂糖・でんぷん・ごま油・油	人参・玉葱・きくらげ・ほうれんそう
	じゃが豚キムチ		豚肉	じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・キムチ・ニラ
	中華風炊き込みごはん		豚肉	米・もち米・砂糖・ごま油	干し椎茸・人参・筍・ねぎ・小松菜
8 水	魚のヤンニョムジャン焼き		鯖	砂糖	生姜・にんにく・玉葱・ねぎ
	豚キャベツ炒め		豚肉	ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ
	野菜スープ		鶏肉・わかめ	ごま油	白菜・人参・もやし・ねぎ・生姜
	けんちんうどん		鶏肉・油揚げ	うどん(乳卵なし)・油・こんにゃく	人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ
9 木	めばるのピリカラフル		めばる	でんぷん・油・ごま油・砂糖	生姜・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・にんにく
	ごま和え			すりごま・練りごま・砂糖	ほうれんそう・白菜・もやし・人参
	果物(甘夏)				甘夏
	グリーンピースごはん			米・もち米	グリーンピース
10 金	鱈のめか炊き		鯖	砂糖・米ぬか	
	コーンサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
	わかたけ汁		鶏肉・わかめ		人参・筍・えのきたけ・ねぎ
	ポロポロシューシー		豚肉・ひじき	米・米粒麦・油	人参・筍・こねぎ
13 月	びっくり福袋		油揚げ・鶏挽肉	しらたき・でんぷん・スパゲッティ・三温糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖	キャベツ・人参・しめじ・小松菜
	ソース焼きそば		豚肉・青のり	蒸し中華めん(乳卵なし)・油	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉	でんぷん・餃子の皮・油・ごま油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
14 火	中華風スープ		鶏肉・絹ごし豆腐・卵	でんぷん	人参・玉葱
	チキンライス		鶏肉	米・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース
	魚のポテチー焼き		アブラカレイ・ピザチーズ	乳不使用マーガリン・じゃがいも	にんにく
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉	でんぷん	レタス・人参・ねぎ・えのきたけ・もやし
15 水	果物(メロン)				メロン
	抹茶金時蒸しパン		調製豆乳	蒸しパンミックス・乳不使用マーガリン	
	クリームコーンシチュー		鶏肉・いんげん豆・調製豆乳	砂糖・甘納豆	
	チップスサラダ		豆乳クリーム	じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・クリームコーン
16 木	ごはん			米	
	いかと豆腐のチリソース煮		いか・木綿豆腐	でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース
	鶏肉スープ		鶏肉	春雨・ごま油	小松菜・人参・ねぎ・もやし
	果物(パイナップル)				パイナップル
17 金	ごはん			米	
	チキンチキンごぼう		鶏胸肉	でんぷん・油・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参・枝豆
	根菜汁		鶏肉・絹ごし豆腐	こんにゃく・油	大根・人参・ねぎ
	果物(すいか)				すいか
20 月	マーガリンパン			マーガリンパン	
	魚のタンドリーグリル		鯖	ノンエッグマヨネーズ	にんにく
	キャベツソテー			油	にんにく・玉葱・もやし・キャベツ
	ベーコンマトスープ		ベーコン	油	玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト
21 火	焼き豚チャーハン		焼き豚	米・ごま油・油	人参・ねぎ・レタス・ホールコーン
	油淋魚		鯖	でんぷん・油・砂糖	にんにく・生姜・ねぎ
	野菜の磯和え		焼きのり	砂糖	ほうれんそう・キャベツ・もやし・人参
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・もやし・チンゲン菜・ねぎ
22 水	サラダうどん		わかめ	うどん(乳卵なし)・砂糖・すりごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
	黄色いつくね		絞り豆腐・鶏挽肉・大豆	砂糖・でんぷん・サラダ油	玉葱・こねぎ・生姜
	マーミナーチャンプルー		押し豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・キャベツ・もやし・ニラ
	カツカレー		豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参
23 木	ガルパンソーサラダ		ひよこ豆	砂糖・サラダ油	もやし・人参・キャベツ・ホールコーン
	紅白ポンチ		寒天	砂糖	クランベリージュース・みかん缶・パイナップル・レモン
	スパゲッティナポリタン		ロースハム	スパゲッティ・油	玉葱・人参・ピーマン・にんにく
	ミートポテトのチーズ焼き		鶏挽肉・ピザチーズ	じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	にんにく・人参・玉葱
24 金	イタリアンスープ		ベーコン	油	人参・玉葱・ホールコーン・小松菜

29 水	わふういろど 和風彩りごはん	大豆・炊き込みわかめ	米・白ごま	枝豆・ホールコーン・梅
	ちくげんに 筑前煮	鶏肉・生揚げ	油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	人参・ごぼう・菊・干し椎茸・グリーンピース
30 木	だいこん 大根とツナのサラダ	ツナ	砂糖・油	キャベツ・きゅうり・大根・もやし・人参・レモン
	ガーリックトースト		ソフトフランスパン(乳卵なし) 乳不使用マーガリン	にんにく・パセリ
	ポークビーンズ	ベーコン・豚肉・白いんげん豆	じゃがいも・小麦粉・油 乳不使用マーガリン・砂糖	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース
	コーンフレークサラダ		コーンフレーク・砂糖・サラダ油	人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・玉葱
31 金	ブルコギのつけ丼	豚肉	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・ねぎ・アスパラガス・人参・玉葱・もやし・セロリ
	ちゅうか 中華スープ	豚肉・絹ごし豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきだけ・ねぎ
	くげんの 栗物(冷凍みかん)			みかん

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

5月給食だより

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、1年生もみんなで協力して準備や配膳をし、スムーズに進めている様子が見られます。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れも出てくる頃です。これから運動会の練習が本格的に始まります。急に気温が上がることもあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事で体の調子を整え、力を発揮してほしいです。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>星間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

今月の献立より

1日『八十八夜献立』

立春から数えて88日目を八十八夜といい、現在の5月1日から3日頃です。今年の八十八夜は、5月1日です。八十八は、末広がりの「八」が2つあることから、縁起が良いとされ、初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

10日『グリーンピースごはん』

グリーンピースは、さやえんどうの一種で実の部分を食べます。冷凍や缶詰で1年を通して手に入りますが、さやつきの生ものは旬の今の時期しか食べることができず、新鮮で美味しいです。旬のグリーンピースを使ってごはんにします。この日は、1年生にさやむぎをしてもらいます。

24日『運動会応援メニュー』

25日は、いよいよ運動会です。みんなが力を発揮できるように「勝つカレー」と「紅白ポンチ」にしました。赤組も白組も頑張れ!

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしまち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみはありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>