

# 5月献立予定表



阿見町立学校給食センター(保育所)

日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べてもらいたい食品	おやつ
1	水	ロールパン		ミートボール(2個) イタリアンサラダ パンプキンスープ	<b>好き嫌いをせず、一口でも挑戦して食べてみよう!</b> いろいろな食材に触れることで、味覚の発達につながります。	豆類 きのこ類	バナナ ハッピーターン
2	木	ごはん		チキンカレー 花野菜のサラダ(ドレッシング) ぶどうゼリー		魚介類 卵類	星のパフ ミルミル
7	火	ごはん		鶏肉のバーベキューソース きゅうりともやしのごま和え 大根のみそ汁	牛乳は、私たちが健康に暮らしていくうえで、必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物なので毎日飲みましょう。 	いも類 緑黄色野菜	さくらんぼゼリー ぼたぼた焼き せんべい
8	水	中華めん		しょうゆラーメンスープ にらまんじゅう 野菜の中華和え	<b>～初夏を味わう献立「新玉ねぎ」～</b> 阿見町では、この時期に新玉ねぎがたくさんとれます。通常玉ねぎは乾燥させますが、新玉ねぎは乾燥させずに出荷するため、辛みが少なく、みずみずしいという特徴があります。	豆類 乳類	いちごの スティックケーキ アンパンマン 揚げせんべい
9	木	ごはん		豚肉の新玉ねぎソース キャベツのおかか和え 初夏の彩り野菜スープ		種実類 果物類	いちごヨーグルト ばかうけ
10	金	ごはん		ホイコーロー 春巻き かぶとチンゲン菜の中華スープ	<b>●● おいしい阿見発見!～かぶ～ ●●</b> かぶは、根元にビタミンCや消化を助ける栄養が多く含まれます。葉のほうには、ビタミンAやビタミンB2や、Cといった栄養素も豊富に含まれます。	魚介類 いも類	バームクーヘン ベジタべる
13	月	ごはん		鶏肉の甘だれがけ かにかまサラダ 根菜たっぷりみそ汁	食事をする前にきちんと手を洗っていますか? 手にはたくさんのウイルスがついているので、石けんでしっかり洗ってから食べましょう。	きのこ類 卵類	ばりんこ 野菜生活(緑)
14	火	ごはん		ハンバーグトマトソース チーズサラダ アルファベットスープ	きれいに手を洗おう! 食事をする前にきちんと手を洗っていますか? 手にはたくさんのウイルスがついているので、石けんでしっかり洗ってから食べましょう。	種実類 果物類	カスタードプリン 星たべよ
15	水	ロールパン		★かぼちゃクロック ささみとアスパラのサラダ ミネストローネ	<b>すいぶんほきゅう</b> コップやこまめに食事もおいこの色でもチェック	きのこ類 卵類	ソフトサラダ せんべい ジョア(ストロベリー)
16	木	ごはん		スタミナ焼肉 ◎シューマイ(2個) 中華風コンスープ		魚介類 緑黄色野菜	焼きドーナツ 黄桃コンポート
17	金	ごはん		タラのカレー立田揚げ 野菜のひじき和え けんちん汁	<b>&lt;ひじき&gt;</b> ひじきは、カルシウムや食物繊維、血液の循環を正常に保つために必要なマグネシウムなどが豊富な食材です。	きのこ類 果物類	和梨ゼリー 純米せんべい
20	月	ごはん		春雨入りマーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) もやしのナムル	毎月20日は「いばらき美味しおデー」です。 汁は飲み切らずに残す、香辛料を生かした味付けにするなど、減塩への取り組みを見直してみよう! 	種実類 海藻類	スイートポテト きになる野菜 (白ぶどう)
21	火	ごはん		豚肉の中華炒め 大根サラダ(ドレッシング) じゃがいもとわかめのみそ汁	<b>&lt;じゃがいも&gt;</b> 風邪をひきにくくしたり、肌の調子を整えたりするビタミンCが多く含まれています。	緑黄色野菜 魚介類	ミルクプリン 源氏パイ
22	水	ソフトめん		カレー南蛮汁 たこナゲット(2個) ごほうサラダ	<b>1日に両手一杯分の野菜を食べよう!</b> 	いも類 果物類	原宿ドッグ (メープル) 野菜生活(紫)
23	木	ごはん		鶏のから揚げ ワンタンスープ フルーツポンチ	<b>●●朝日中学校1/クエスト献立●●(23日)</b> <b>&lt;朝日中からのメッセージ&gt;</b> 全校生徒のタブレットによる投票で決定した献立です。夢のような組み合わせをお楽しみください!	魚介類 豆類	お米のタルト 麦茶
24	金	ごはん		さんまのしょうが煮 かみかみサラダ(ドレッシング) 豚汁		種実類 いも類	ぼたぼた焼き せんべい かたぬぎレアチーズ
27	月	ごはん		ハヤシライス コールスローサラダ アロエヨーグルト	<b>●● おいしい阿見発見!～大根～ ●●</b>	海藻類 卵類	バナナの スティックケーキ 麦茶
28	火	ごはん		豚肉と大根の炒め煮 厚焼き玉子 キャベツの塩こんぶ和え	大根は、免疫機能高めるビタミンCや、とりすぎた塩分を排出してくれるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれます。寒さに強く、保存が効く野菜です。	乳類 魚介類	アップル シャーベット アンパンマン お野菜せんべい
29	水	ロールパン		★クロケット(クリームクロック) スタンポット(野菜のコンソメ煮) エルテンスープ (えんどう豆のポタージュ)	<b>世界食べ物紀行</b> <b>～オランダ～</b> 	種実類 果物類	ハッピーターン きになる野菜 (アップル&キャロット)
30	木	ごはん		ピピン丼の具 野菜たっぷりスープ オレンジ	<b>元気の基本!</b> 早寝・早起き・朝ごはん	卵類 海藻類	マラーカオ ジョア(プレーン)
31	金	ごはん		★はんぺんチーズフライ りっちゃんサラダ 肉団子スープ	元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、脳や体を目覚めさせ、活動をはじめめるために大切なエネルギー源となります。	いも類 種実類	白桃のジュレ 純米せんべい

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※2日のぶどうゼリーは、備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ