

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	家で食べてもらいたい食品	おやつ
1	月	ごはん		★かつおの漁師揚げ アスパラ入りサラダ 新玉ねぎのみそ汁	<p>～初夏を味わう献立「かつお」～</p> <p>初夏のかつおは、戻りがつおと比べ、さっぱりとした、爽やかな風味が特徴的です。今日は船上で食べる漁師飯をフライにアレンジしました！</p>	肉類 卵類	カスタードプリン ソフトサラダ せんべい
2	火	ごはん		ホイコーロー ◎シューマイ(2個) 中華風コンスープ		魚介類 海藻類	もものタルト 麦茶
8	月	ごはん		豚肉のしょうが焼き 大根サラダ(ドレッシング) 豆腐とわかめのみそ汁	<p>好き嫌いせず、一口でも挑戦して食べてみよう！</p> <p>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。</p>	いも類 種実類	ぼたぼた焼き 野菜&フルーツ ジュース
9	火	ごはん		チキンカレー 温野菜サラダ(ドレッシング) 黄桃コンポート		海藻類 乳類	豆乳ドーナツ 麦茶
10	水	ピタパン		鶏肉のケバブ 千切り野菜のサラダ レンズ豆のクリームスープ	<p>世界食べ物紀行 ～トルコ～</p>	魚介類 緑黄色野菜	さくらんぼゼリー 星たべよ
11	木	ごはん		チーズインハンバーグ 和風サラダ(ドレッシング) 豚汁	<p>●●朝日中学校リクエスト献立●●</p> <p>朝日中学校からのメッセージです。タブレットで全校生徒に投票してもらって決定しました。みんなが好きなメニューを詰め込んだ献立です。この献立でより給食を好きになってもらいたいです！</p>	果物類 種実類	ガトーショコラ 麦茶
12	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) 野菜たっぷり汁		いも類 肉類	いちこのヨーグルト ばかうけ
15	月	ごはん		鶏肉の甘だれがけ キャベツのおかか和え かぶのコンソメスープ	<p>●●おいしい阿見発見！～かぶ～●●</p> <p>かぶにはビタミンCやカリウムが含まれているほか、消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれているので、胃もたれや胸やけの予防改善に効果があります。</p>	豆類 緑黄色野菜	オレンジ 源氏パイ
16	火	ごはん		ピビンバ丼の具 チンゲン菜のスープ フルーツポンチ		魚介類 海藻類	アンパンマン お野菜せんべい きになる野菜 (アップル&キャロット)
17	水	中華めん		みそラーメンスープ たこナゲット(2個) もやしナムル	<p>せいかつリズムをととのえよう！</p>	乳類 果物類	蒸しパン 麦茶
18	木	ごはん		さわらの莆田揚げ チキンサラダ 大根のみそ汁		種実類 緑黄色野菜	りんごゼリー ぱりんこ
19	金	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) 春雨サラダ	<p>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。</p>	魚介類 いも類	新潟仕込み(塩) ジョア (ストロベリー)
22	月	ごはん		★れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	<p><じゃがいも> 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。</p>	種実類 乳類	お米のタルト 麦茶
23	火	ごはん		鶏肉のオニオンソース かにかまサラダ(ドレッシング) けんちん汁	<p>1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！</p>	海藻類 果物類	アンパンマン 揚げせんべい 野菜生活(緑)
24	水	コッペパン		フランクフルトソー シーフードサラダ ズッキーニ入りスープ	<p>●●おいしい阿見発見！～ズッキーニ～●●</p> <p>見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。ほのかな甘みと苦みが特徴の夏を代表する野菜です。</p>	きのこ類 卵類	バナナ ハッピーターン
25	木	ごはん		豚肉の香味炒め ぶんわり玉子のスープ アップルシャーベット		豆類 緑黄色野菜	スイートポテト 麦茶
26	金	ごはん		いかのケチャップ和え チョレギサラダ ワントンスープ	<p>1日に両手一杯分の野菜を食べよう！</p>	豆類 種実類	純米せんべい チーズ
29	月	ごはん		ハヤシライス チキンナゲット(2個) コンサラダ(ドレッシング)	<p><ごまめに水分補給！> 清涼飲料水や甘い飲みものではなく、水や麦茶などで水分をとることを心がけてみましょう。</p>	海藻類 乳類	白桃のジュレ 新潟仕込み (しょうゆ)
30	火	ごはん		和風ハンバーグ キャベツの塩こんぶ和え 具だくさん汁	<p><食器の置き方を確認しよう></p> <p>きれいに並べられた料理は、おいしそうに見えますね。</p>	魚介類 卵類	ヨーグルト ふがし
31	水	ソフトめん		きつねうどん汁 ★たこ焼き(2個) もやしとちくわのごま和え		いも類 果物類	いちこの スティックケーキ 麦茶

※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。

※24日のコッペパンは、備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ