



# 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	金	ごはん		★メンチカツ 切り干し大根とツナのサラダ 具だくさんけんちん汁	〈よくかんで食べましょう〉 よくかんで食べる習慣をつけることは、心や体の健康にとって良いことがたくさんあります。小さいころからよくかむことを意識して食事できるようにしましょう。目安は一口30回です。	海藻類 魚介類	こどもの日デザート (ゼリー) ぼたぼた焼き
7	木	ごはん		ポークカレー 花野菜のサラダ 白桃のジュレ	<b>1日に両手一杯分の野菜を食べよう!</b>	豆類 卵類	ととやき (いちごクリーム) 新潟仕込み塩味
8	金	ごはん		大根とひき肉のとろ〜り煮物 厚焼き玉子 かにかまと春キャベツのサラダ	〈地場産物を使った給食献立〉 阿見町では毎年夏休み前後を利用して、町内の児童生徒の皆さんから地場産物を使ったレシピを募集しています。今日は、朝日中学校の生徒が考えてくれた「大根とひき肉のとろ〜り煮物」です。	緑黄色野菜 種実類	みかんヨーグルト カルテツサブレ
11	月	ごはん		キャベツととりにくのオイマヨ炒め ◎ぎょうざ(2個) 春雨スープ	〈地場産物を使った給食献立〉 今日は、阿見中学校の生徒が考えてくれた「キャベツととりにくのオイマヨ炒め」です。アピールポイントは「パパッと短時間で出来る!」とのこと。お家でもぜひ作ってみてください。	果物類 乳類	豆乳プリンタルト 星のパフ
12	火	ごはん		ハンバーグおろしソース のり酢和え SDGsみそ汁	〈SDGs(エスディーズ)について〉 SDGsの17ある目標の中に『つくる責任つかう責任』があります。つくる側の私たち給食センターでは、食材を無駄なくつかう工夫をしています。今日のみそ汁は、人参の皮などの廃棄してしまう部分も活用しています。	魚介類 きのこ類	バナナ のむヨーグルト
13	水	中華めん		ちゃんぽんめんスープ ささみ入り大根サラダ(ドレッシング) 蒸しパン	<p>せいかつリズムをととのえよう!</p> <p>あさごはんをしっかりとる</p> <p>おやつはじかんとりょうをきめて!</p> <p>はやおき</p> <p>からだをうごかす</p> <p>よふかししないで はやくねる</p>	小豆類	りんごコンポート ばかうけ
14	木	ごはん		豚肉と野菜の甘酢炒め ◎ちくわの磯部揚げ ふんわり卵スープ		種実類 果物類	アンパンマンビスケット きになる野菜 (白ぶどう)
15	金	ごはん		豆腐の中華煮 にらまんじゅう もやしのナムル	<p>～初夏を味わう献立「新たまねぎ」～</p> <p>阿見町では、この時期に新玉ねぎがたくさんとれます。通常たまねぎは乾燥させますが、新たま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。</p>	海藻類 卵類	いちごクレープ ハッピーターン
18	月	ごはん		豚肉の新玉ねぎソース アスパラガスのサラダ 初夏の彩り野菜スープ		魚介類 種実類	オレンジ スイートポテト
19	火	ごはん		★あじフライ かみかみサラダ ワンタンスープ	●●本郷小学校リクエスト献立●●(20日)	豆類 海藻類	原宿ドッグ(チーズ) おっとっと
20	水	ロールパン		からあげ(甘だれ) カラフルチーズサラダ アルファベットスープ	<p>〈本郷小からのメッセージ〉 1年生も好きそうなメニューにしました。いちごのスティックケーキは初めて献立に出ると思うので楽しみです。</p>	種実類 いも類	いちごの スティックケーキ 野菜生活(緑)
21	木	ごはん		豚肉の香味炒め ズッキーニ入りスープ さくらんぼゼリー和え	●●おいしい阿見発見～ズッキーニ～●● ズッキーニは、かぼちゃ(ペポかぼちゃ)の仲間のお野菜です。これから夏にかけてが旬で、美味しく食べられます。今日は阿見町で生産された新鮮なズッキーニをスープに入れました。	魚介類 きのこ類	純米せんべい ジョア(プレーン)
22	金	ごはん		ハヤシライス オムレツ コールスローサラダ	<p>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るようにしましょう。</p>	小魚 海藻類	りんごゼリー ソフトサラダ せんべい
25	月	ごはん		とり肉のメキシカンソース セビーチェ(シーフードサラダ) ポソレ(とうもろこしのスープ)	<p><b>世界食べ物紀行 ～メキシコ～</b></p>	乳類 種実類	お米のタルト きになる野菜 (アップル & キャロット)
26	火	ごはん		さわらの西京焼き りっちゃんサラダ 豚汁	<p><b>元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん</b></p> <p>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、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。</p>	豆類 きのこ類	カスタードプリン 星たばよ
27	水	ソフトめん		きつねうどん汁 肉まん キャベツの塩こんぶ和え		魚介類 いも類	かたぬきレアチーズ アンパンマン ソフトせんべい
28	木	ごはん		とり肉のチリソースがけ もやしとちくわのごま和え 新じゃがのみそ汁	●●おいしい阿見発見～じゃがいも～●● じゃがいもは一年を通じて手に入る食品ですが、私たちの住む茨城県では、6月から7月に旬を迎え、おいしい季節になります。今日は、阿見町で採れた新じゃがいもをみそ汁にたっぷり使用しました。	魚介類 緑黄色野菜	たべっこBABY (おやさい) 冷凍パイ
29	金	ごはん		大豆ミートのキーマカレー ちりめんじゃことわかめのサラダ ヨーグルト	〈キーマカレー〉 今日のカレーは、ひき肉のほかに、たんぱく質を多く含んだ、大豆ミートや人参や玉ねぎを細かくして煮込んだキーマカレーです。おいしくいただきます。	きのこ類 果物類	アンパンマン 揚げせんべい 野菜生活(紫)

※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。

★ソース ◎しょうゆ

