

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ◎神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体の調子を整える(みどり)							
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類		
1 (水)	ごはん(おちやふりかけ)、牛乳		牛乳			ごはん		おちやふりかけ	
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ	
	ほそぎりこんぶのもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん	しめじ	さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし、酒	
	かきたまじる	とうふ、たまご		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ	でんぶん		しょうゆ、コンソメ、からスープ	
☆こどもの日メニュー☆									
2 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら	しょうゆ	
	コールスローサラダ(ドレッシング)				はるキャベツ、とうもろこし		コールスロードレッシング		
	わかめスープ (小中)かしわもち (ようちえん)こどものひゼリー	とうふ、かまぼこ あずき	わかめ	にんじん	玉ねぎ	しょうゆ、こしょう、中華だし、塩 ラーメンスープの素	じょうしんこ、さとう		しほ
7 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	カレーなんばんじる	ふた肉、なると、あぶらあげ		こまつな	玉ねぎ、長ねぎ	でんぶん		カレーこ、まろやかカレー、和風だし、みりん、しょうゆ	
	こざかなかまぼこ(幼1小中2) アスバラガスとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)	たら、えそ		えだまめ	とうもろこし	でんぶん	あぶら		
8 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	いわしビーマンボール(幼小2中3)(ソース)	いわし、あじ、たまご		ビーマン	玉ねぎ、れんこん、しょうが	パンこ、こむぎこ、でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ、ソース	
	きりぼしだいこんのもの まいたけのみそじる	あぶらあげ とり肉、とうふ、みそ		にんじん、えだまめ にんじん	きりぼしだいこん まいたけ、こんにゃく、長ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、和風だし 和風だし	
9 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ハンバーグたまねぎソース	とり肉、ふた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが	さとう	あぶら	ほん酢、ソース	
	ブロッコリーのごまあえ さわにわん			ブロッコリー、にんじん		さとう	ごま	しょうゆ 和風だし、酒、しょうゆ	
10 (金)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん			
	ミニハッシュドポテト(幼1小中2) きゅうりとチキンのサラダ(ドレッシング)					じゃがいも	あぶら		
	ハヤシライスソース	ふた肉	牛乳、生クリーム、こなチーズ、乳清粉、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	さとう		こしょう、からスープ、ソース、コンソメ、デミグラスソース、ハヤシルー	
13 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ぼうぎょうざ	ふた肉、とり肉		にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら	酒、しょうゆ	
	もやしとハムのちゅうかサラダ	ハム			もやし、きゅうり		ごまあぶら	ほん酢	
	チンゲンサイのスープ (ようちえんのみ)チョコウエハース	とり肉		チンゲンサイ、にんじん	しめじ、玉ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶん		こしょう、コンソメ、からスープ ココア	
14 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	きつねじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、しめじ			和風だし、しょうゆ、みりん、酒	
	やさいかきあげ いんげんとツナのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん、しゆんぎく	玉ねぎ、ごぼう	こむぎこ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	
15 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	あじのカレーしょうゆづけ	あじ				さとう		しょうゆ、カレーこ、みりん	
	そぼろに もずくのみそじる	とり肉、たまご とうふ、みそ		にんじん、グリーンピース	しょうが	さとう		しょうゆ、酒 和風だし	
	ヨーグルト		もずく	こまつな	長ねぎ、しめじ				
16 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	とうふナゲット(幼1小中2) ピビンバ	いとより、とうふ、とう乳 ふた肉			玉ねぎ ほうれん草、にんじん	さとう、こむぎこ、でんぶん	あぶら		
	きくらげのちゅうかスープ				もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	焼肉のタレ	
17 (金)	2まいぎりりよくパン(りんごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりりよくパン、りんごジャム			
	クリスピーチキン	とり肉、たけいず			にんにく	こむぎこ、でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ	
	アスバラガスとパプリカのサラダ(ドレッシング) やさいちパウダー			アスバラガス、あかパプリカ			フレッシュドレッシング	コンソメ、じゃがいもポタージュ	
20 (月)	☆おいしおデイ☆								
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのしせんづけ	さば、みそ				さとう		酒、豆板醤	
	あおのりポテト ぶたどん		あおき	にんじん		じゃがいも		こしょう	
21 (火)	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン			
	しおラーメンスープ	ふた肉、なると		チンゲンサイ、にんじん	長ねぎ			塩ラーメンスープの素、中華だし、からスープ	
	チヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ、こめこ、さとう、でんぶん	あぶら	かつおだし	
	もやしのナムル(ドレッシング)			ビーマン	もやし			塩中華ドレッシング	
22 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	いかフライ(ソース)	いか				パンこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら	ソース	
	キムタクいため わかたけみそじる	ふた肉 あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、こまつな	たけいず、ほうろく、玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ	
	※ようちえんはおべんとう				たけのこ			かつおぶし	

日 曜日	 献立名 カミスココくん	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種類類		
☆日本の料理～兵庫県～☆									
(木)	23	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あわじたまねぎのコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん、こめこ	あぶら	しょうゆ	
	くらまめサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	くらまめ			はるキャベツ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	ばちじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	しいたけ、長ねぎ	そうめんばち		和風だし、酒、しょうゆ	
(金)	24	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	てりやきチキンハンバーグ	とり肉			玉ねぎ、しょうが	さとう、パンこ	あぶら	みりん、ワイン、酢、しょうゆ、酒	
	やきそば	ぶた肉		にんじん	はるキャベツ、玉ねぎ	めん	あぶら	焼きそばソース、コンソメ	
	えだまめとコーンのスープ	ベーコン		えだまめ	もやし、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム			からスープ、コンソメ、こしょう	
(月)	27	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	キャベツのメンチカツ(ソース)	ぶた肉			キャベツ、玉ねぎ	さとう、でんぶん、パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース、こしょう	
	にんじんしりしり	まぐろみずじ		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	しょうゆ、こしょう、和風だし	
	とうふのみそじる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			和風だし	
(火)	28	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
	ごもくうどんじる	なると、ぶた肉		にんじん、こまつな	長ねぎ	さとう		和風だし、しょうゆ、酒、からスープ	
	とりのうめしそてんぷら	とり肉、たまご		しそ	うめぼし	こめこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら		
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング		
(水)	29	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ブレンオムレツ	たまご					あぶら		
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		和風ドレッシング		
	キーマカレー	たいず、ぶた肉	スキムミルク、乳清粉	にんじん、えだまめ	玉ねぎ、しょうが、にんにく			カレーウ、コンソメ、ソース、ケチャップ	
(木)	30	ごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	たらのたつたあげ	たら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ、酒	
	ジャーマンポテト	ベーコン	こなチーズ			じゃがいも	バター	こしょう	
	ゆばのすましじる	とり肉、とうふ、なると、ゆば	わかめ	にんじん	玉ねぎ	でんぶん		和風だし、しょうゆ	
(金)	31	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	マカロニグラタン		チーズ、乳、スキムミルク	パセリ	玉ねぎ	マカロニ、パンこ、こむぎこ	バター、あぶら	こしょう	
	ゼリーいりフルーツあえ				もも、パインアップル、りんご、レモン	さとう			
	はるやさいのポトフ	ウインナー		アスパラガス、にんじん	はるキャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ、からスープ、こしょう	

5月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	470	18.0	15.6	291	2.8	148	0.40	0.38	19	1.6
小学生 平均栄養量	637	24.3	20.8	386	3.4	212	0.57	0.53	19	2.4
中学生 平均栄養量	804	29.8	24.2	423	4.4	247	0.74	0.60	24	2.9

新緑のまぶしい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月がたち、新しい学年やクラスでの給食にも慣れてきた頃でしょうか。新しい環境や季節の変わり目が重なり疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、健康な心と体をつくりましょう。

食事マナーを守って食べよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



食事の音に注意しましょう

日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちゃくちゃかんだりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。



日本の料理～兵庫県～

近畿地方にある兵庫県は、歴史、風土も異なる摂津・播磨・但馬・丹波・淡路の5つの地域から構成され、それぞれの地域に根ざした豊かな食文化が受け継がれています。ばち汁につかわれる「ばち」は、そうめんをつくるとき、両端を切り落とした部分で、三味線の「ばち」に似ていることからこの名前がついたようです。甘いのが特徴の淡路玉ねぎコロッケは兵庫のこどもたちにも人気だそうです。



端午の節句

5月5日こどもの日は、端午の節句の日でもあります。男子の健やかな成長を願い兜や鎧を飾り、菖蒲湯に入る習慣が今も残っています。縁起物として柏餅を食べますが、柏の木の葉っぱは、新しい芽がでるまで古い葉っぱは落ちないことから、跡継ぎが絶えないという意味がこめられています。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。