

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類		
1 (木)	ごはん(おちゃふりかけ)、牛乳		牛乳			ごはん		おちゃふりかけ	
	チーズかまぼこのしんりょくあげ	たら	チーズ			でんぷん、さとう こむぎこ	あぶら	みりん、抹茶	
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	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	でんぷん		がらすープ、コンソメ しょうゆ	
☆こどもの日メニュー☆									
2 (金)	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、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ	
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん		しょうゆ、青葱肉絲の素	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、えのき			中華だし、こしょう 塩ラーメンスープの素 しょうゆ	
	(小中) かしわもち (ようちえん) こどものひせりー	あすき				しょうしんこ、さとう			
7 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん			
	たごやき	たご			キャベツ、しょうが 長ねぎ	こむぎこ、さとう	あぶら	かつおだし	
	あおりのポテト		あおさ	にんじん		じゃがいも		こしょう	
	かじょうどうふ	ぶた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、こんにゃく しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	麻婆豆腐の素、中華だし しょうゆ、酒	
8 (木)	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		ピーマン	玉ねぎ、れんこん しょうが	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	ソース、しょうゆ	
	キムタクいため	ぶた肉			たくあん、玉ねぎ はくさいキムチ		ごまあぶら	しょうゆ	
だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ			和風だし		
9 (金)	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン			
	ホットドッグハンバーグ(ケチャップ)	牛肉、とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	パンこ、でんぷん さとう		しょうゆ、ケチャップ	
	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		イタリアンドレッシング		
はるやさいのポトフ	ウインナー		にんじん アスパラガス	はるキャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		がらすープ、コンソメ こしょう		
12 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	アスパラガスのクリームコロッケ	ベーコン	牛乳、乳	アスパラガス	玉ねぎ	こむぎこ、パンこ でんぷん、さとう	あぶら		
	パンサンスー	ハム			きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	ほん酢	
カレースープ	ウインナー		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		まろやかカレー コンソメ、がらすープ こしょう、カレーこ		
13 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	にくみそうどんじる	ぶた肉、あぶらあげ みそ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しいたけ	さとう		和風だし、しょうゆ 甜麺醤	
	ちくわのいそべあげ	たら、ぐち	あおさ			でんぷん、さとう こむぎこ	あぶら		
ほうれんそうとちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	ほうれん草	もやし					
14 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	にくだんご(幼1小中2)	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう	あぶら	しょうゆ、ケチャップ 酢	
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ	
	がんもどきのにももの (ようちえんのみ) ビビビチーズ	がんもどき、ちくわ		ブロッコリー グリーンピース にんじん	だいこん、こんにゃく	さとう		しょうゆ、和風だし みりん	
15 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	おさかなソーセージフライ	おさかなソーセージ				パンこ、こむぎこ	あぶら		
	シーザーサラダ(クルトン)(ドレッシング)	ハム	にんじん		はるキャベツ	クルトン	シーザードレッシング		
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいす		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、しょうが キャベツ	こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ、がらすープ、酒 塩ラーメンスープの素 こしょう、オイスターソース	
ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (金)	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	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	
	アスパラガスとコーンのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス	とうもろこし		玉ねぎドレッシング		
ポークビーンズ	ぶた肉、だいす		トマト、にんじん グリーンピース	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、コンソメ ソース、赤ワイン こしょう		
19 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	キャベツメンチカツ(ソース)	ぶた肉、とり肉			キャベツ	パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	ソース	
	ひじきとだいずのもの なめこのみそしる	ちくわ、だいす	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし みりん 和風だし	
20 (火)	☆おいしいおデイ☆								
	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン			
	うましおタンメンスープ	ぶた肉、さつまあげ		にんじん	きくらげ、たけのこ はるキャベツ、玉ねぎ にんにく、しょうが			中華だし、がらすープ しょうゆ	
	とりのうめしそてんぷら	とり肉、たまご		しそ	うめしそ	こめこ、こむぎこ でんぷん	あぶら		
こまつなのごまマヨあえ	ハム		こまつな	もやし	ノンエッグマヨネーズ さとう	ごま	しょうゆ		
21 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	とうふステーキ(おろしソース)	たら、とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも、さとう でんぷん	あぶら	おろしソース	
	はるキャベツとにんじんのサラダ(ドレッシング)			にんじん	はるキャベツ		和風ドレッシング		
けんちんじる	とうふ、とり肉		にんじん		だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん 和風だし	
※ようちえんはおべんとう									

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
(木)	ごはん、牛乳		牛乳				ごはん	
	さばのみそに	さば、みそ					さとう	しょうゆ
	もやしとたくあんのあえもの				もやし、きゅうり たくあん			
	こまつなのすましじる (ようちえんのみ) たまごボーロ	あぶらあげ たまご		こまつな、にんじん			でんぷん、さとう	
(金)	2まいぎりしよくパン(りんごジャム)、牛乳		牛乳				2まいぎりしよくパン りんごジャム	
	チキンナゲット(幼小2中3)	とり肉、おから					パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ	あぶら
	いんげんとツナのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	まくろみずに		いんげん				ノンエッグマヨネーズ
(月)	ごはん、牛乳		牛乳				ごはん	
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり				パンこ、こむぎこ	あぶら
	にくじゃが	ぶた肉		グリーンピース	玉ねぎ、こんにゃく		じゃがいも、さとう	
	わかたけじる	なると	わかめ	にんじん	たけのこ、長ねぎ			しょうゆ、みりん 和風だし
(火)	うどん、のむヨーグルト		のむヨーグルト				うどん	
	さんさいうどんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	しめじ、長ねぎ、みず やまふき、わらび		さとう	
	かきあげ			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ、ごぼう		こむぎこ	あぶら
	だいこんとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム			だいこん とうもろこし		ごまドレッシング ごま	
☆日本の料理～栃木県～☆								
(水)	ごはん、牛乳		牛乳				ごはん	
	やきぎょうざ(幼小1小中2)	ぶた肉、とり肉 だいす		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが		でんぷん、こむぎこ さとう	あぶら
	かんぴょうのごますあえ			にんじん	かんぴょう、きゅうり		さとう	ごまあぶら、ごま
	にらとゆばのすましじる	とり肉、なると、ゆば		にら、にんじん	長ねぎ、えのき		でんぷん	
(木)	ごはん、牛乳		牛乳				ごはん	
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉					こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら
	たけのことキャベツのはるいため			にんじん	はるキャベツ だけのこ		でんぷん	あぶら
	まごわやさしいみそしる	ちくわ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん、しいたけ		じゃがいも	ねりごま
(金)	むぎごはん、牛乳		牛乳				むぎごはん	
	ブレーンオムレツ	たまご					さとう	あぶら
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン	もやし			塩中華ドレッシング
ポークカレー	ぶた肉、だいす	牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、りんご		じゃがいも		

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	457	17.0	14.1	291	2.6	152	0.39	0.34	22	1.7
小学生 平均栄養量	629	23.2	19.5	380	3.1	217	0.56	0.5	22	2.5
中学生 平均栄養量	798	28.7	22.8	411	3.9	253	0.73	0.55	26	3.0

新学期が始まり、早くも1ヶ月がたちました。5月は緊張がほぐれてほっとしているところに、季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



## マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする	がちゃがちゃと食器の音を立てる	ひじをついて食べる
まわりの人とふざける	食事中に席を立つ	食事中にふざけくさい話をする

## 年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

## 端午の節句

5月5日のこどもの日は、「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」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でかしわもちやちまきを食べてお祝いしましょう。



## 日本の料理～栃木県～

肥沃な大地と豊富な水資源に恵まれる栃木県は、農業産出額全国9位です。いちご、かんぴょう、もやし、にらなど生産量全国トップクラスを誇る農林水産物がたくさんあります。給食では、店舗数・消費量が全国1位の餃子、郷土料理であるかんぴょうのごま酢和えを用意しました。



- ※ 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がありますので、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。