

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	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 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	チーズかまぼこのしんりよくあげ	たら	チーズ			でんぷん、さとう こむぎこ とうもろこし	あぶら	みりん、抹茶	
	そぼろに	とり肉、たまご		にんじん	グリーンピース しょうが	さとう		しょうゆ、酒	
	さわにわん	ぶた肉、なると		にんじん、ほうれん草	ごぼう			和風だし、酒、しょうゆ	
☆こどもの日ごんで☆									
7 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	かつおコロッケ	かつお			玉ねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	かつおだし、しょうゆ こしょう	
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん		青梗肉絲の素、しょうゆ	
	わかめスープ (小中) かしわもち (ようちえん) こどものひせりー	かまぼこ あずき とうにゅう	わかめ	にんじん	えのき、玉ねぎ りんご、レモン		さとう、しょうしんこ さとう	あぶら	しょうゆ 塩ラーメンスープの素 中華だし、こしょう
8 (金)	コッペパン(いちごジャム)、牛乳		牛乳			コッペパン、いちごジャム			
	フランクフルト	ぶた肉				でんぷん、さとう	あぶら		
	キャベツとピーマンのサラダ コーンチャウダー			ピーマン	キャベツ		イタリアンドレッシング		
11 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	パパイヤメンチカツ(ソース)	ぶた肉、だいす			パパイヤ、玉ねぎ	パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん	あぶら	しょうゆ、こしょう ソース	
	にんじんしりしり	まぐろのみずに		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	和風だし、しょうゆ こしょう	
	ごもくスープ (ようちえんのみ) プレーンウエハース	とうふ たまご		チンゲンサイ にんじん	しめじ、玉ねぎ たけのこ		こむぎこ、さとう でんぷん	あぶら	からスープ、コンソメ しょうゆ
12 (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	ぶた肉、なると		こまつな、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	
	おさかなナゲット(幼1小2中3) かぼちゃサラダ	あじ、いとよりだい きんときだい、はた すけぞうたら、くら			玉ねぎ	でんぷん、さとう	あぶら	しょうゆ	
13 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん			
	えびシューマイ(幼小2中3)	いとよりだい、えび			玉ねぎ	パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん	あぶら	チキンスープ、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	
	マーボー豆腐	ぶた肉、とうふ おから		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう		麻婆豆腐の素 しょうゆ、酒	
14 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ささみフライ(ソース)	とり肉、だいす				でんぷん、パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	
	ほそぎりこんぶのにももの なめこのみそしる	さつまあげ とうふ、みそ	ほそぎりこんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、和風だし	
	ひゅうがなつみかんゼリー			ほうれん草	玉ねぎ、なめこ ひゅうがなつ こんにゃく	さとう		和風だし	
15 (金)	2まいぎりしょくパン(りんごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン りんごジャム			
	ほきのレモンふうみやき	ホキ		パセリ	レモン		レモンペッパーオイル あぶら	こしょう、マスタード	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミネストローネ			ブロッコリー	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ		
18 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	チキンのオープンやき	とり肉	チーズ	あかピーマン、パセリ		パンこ、さとう	あぶら	しょうゆ、しおこうじ	
	いんげんとツナのサラダ	まぐろのみずに		いんげん			ノンエッグマヨネーズ		
	はるキャベツとたけのこのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		にんじん	たけのこ キャベツ、玉ねぎ			和風だし	
19 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	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	わらび、みずな なめこ、えのき 長ねぎ、ふき	さとう		和風だし、しょうゆ、酒 からスープ	
	アメリカンドッグ(ケチャップ) アスパラとにんじんのサラダ(ドレッシング)	とり肉、ぶた肉			にんにく	こむぎこ、さとう でんぷん とうもろこし	あぶら	ケチャップ	
20 (水)	☆おいしおDay☆								
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのさらさやき	さば						カレー粉	
	ブロッコリーとれんこんのサラダ(ドレッシング) はるやさいのしおこうじスープ ※ようちえんはおべんとう			ブロッコリー	れんこん		ごまドレッシング		からスープ、しょうゆ しおこうじ、こしょう
21 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	肉まんじゅう(幼1小中2)	ぶた肉、とり肉 だいす			玉ねぎ、キャベツ しょうが、こんにゃく	さとう、こむぎこ コーンスターチ	あぶら	しょうゆ	
	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		
	ワンドンスープ アイスふうチョコムース	ぶた肉、だいす ゼラチン		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、しょうが キャベツ	さとう、こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ、こしょう、酒 塩ラーメンスープの素 オイスターソース からスープ ココアパウダー チョコレート	
22 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン			
	コーンクリームグラタン ゼリーいりフルーツあえ		牛乳、チーズ		とうもろこし、玉ねぎ さくらんぼ、りんご ハインアップル、もも	マカロニ、こむぎこ さとう	あぶら、バター		
	はるやさいのポトフ	ワインナー		アスパラガス、にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		からスープ、コンソメ こしょう	

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	
25 (月)	わかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳 あじフライ(ソース) ジャーマンポテト にらとゆばのすましじる		牛乳、わかめごはんのもと				ごはん パンこ、こむぎこ じゃがいも でんぷん	ソース こしょう 和風だし、こしょう しょうゆ
26 (火)	☆日本の料理～岩手県～☆ うどん、牛乳 もりおかふうジャージャーメン さけのメンチカツ もやしときゅうりのサラダ りんご		牛乳	にんじん			うどん たけのこ、しいたけ 長ねぎ、にんにく しょうが さとう、でんぷん パンこ、でんぷん こむぎこ、さとう もやし、きゅうり りんご	ごまあぶら あぶら 酒 和風ドレッシング
27 (水)	ごはん、牛乳 トマト肉だんご(幼1小中2) こまつなごままヨあえ たっぷりやさいスープ		牛乳	トマト			ごはん さとう、でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ、酢 しょうゆ しょうゆ からスープ、コンソメ しょうゆ
28 (木)	むぎごはん、のむヨーグルト あつやきたまご かいそうサラダ ポークカレー		のむヨーグルト				むぎごはん さとう、でんぷん あぶら	酢、しょうゆ、和風だし 玉ねぎドレッシング
29 (金)	ごはん、牛乳 とうふステーキ 肉じゃが もずくのみそしる (ようちえんのみ)ミルクプリン		牛乳	ブロッコリー にんじん			ごはん じゃがいも、さとう でんぷん あぶら さとう	しょうゆ、みりん 和風だし

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	465	17.6	15.3	293	2.4	145	0.4	0.38	18	1.7
小学生 平均栄養量	633	23.9	20.4	378	3.3	210	0.57	0.54	22	2.5
中学生 平均栄養量	795	29.1	23.7	406	4.1	243	0.74	0.60	27	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、疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



八十八夜

雑節のひとつである八十八夜は立春から88日目にあたる日で、新茶の茶摘みや稲の種まきが始まる目安になります。

末広がりの「八」の字が重なる八十八夜に摘み取られる新茶は、昔から不老長寿や無病息災の縁起物とされてきました。また、この時期の茶葉はうま味成分が多く、品質がよいものとなっています。



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。



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	がちやがちやと食器の音を立てる	ひじについて食べる
まわりの人とふざける	食事中に席を立つ	食事中にふざけたり話をする

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。



日本の料理～岩手県～

日本で2番目に広い面積をもつ岩手県は、肥沃な大地と豊富な水資源に恵まれ、米やりんご、サンマや鮭など生産量全国トップクラスを誇る農水産物がたくさんあります。給食では、盛岡市の名物である「盛岡じゃじゃ麺」を給食風にアレンジして提供します。また、岩手県の特産物である鮭を使ったメンチカツや、デザートにはりんごも登場します。



- ※ 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、ご了承願います。
- ※ 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。