

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	
(水)	ごはん(おちやのふりかけ) 牛乳		牛乳、こんぶ、のり			ごはん、こめ、でんぶ さとう		まっちゃん
	とうふナゲット(幼1小中2)	とうふ、いとよしい とうにゅう			玉ねぎ	さとう、こむぎこ、でんぶ	あぶら	
	ほそぎりんごのもの	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、酒、わふうだし
	かきたまじる	とうふ、たまご		ほうれんそう、にんじん	玉ねぎ	でんぶ		がらすープ、コンソメ、しょうゆ
☆こどもの日メニュー☆								
(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、さとう、こむぎこ でんぶ	あぶら	しょうゆ
	コールスローサラダ(ドレッシング)				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	とうふ、かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
	小中:かしわもち	あずき	乳		やまいも	じょうしんこ、さとう、みずあめ でんぶ	あぶら	
ようちえん:こどもの日ゼリー				ひゅうがなつ、レモン	さとう			
(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしビーマンボールフライ(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、さとう、でんぶ		しょうゆ、ソース
	きりぼしだいごんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいごん、えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
まいたけのみそじる	とり肉、とうふ、みそ		にんじん	まいたけ、こんにやく、長ねぎ			わふうだし	
(水)	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)					じゃがいも、さとう	あぶら	
	きゅうりとチキンのサラダ(ドレッシング)	とり肉			もやし、きゅうり		玉ねぎドレッシング	
ハヤシライスソース	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム にんにく			ハヤシルー	
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶ	ラード	ソース、ぼんず
	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
さわにわん	ぶた肉、なると		にんじん、こまつな	ごぼう			わふうだし、酒、しょうゆ	
(金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	こざかなかまぼこ(幼1小中2)	たら、えそ			とうもろこし、えだまめ	でんぶ、みずあめ	あぶら	
	アスパラガスとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス	カリフラワー		コーンクリームドレッシング	
カレーなんばんじる	ぶた肉、あぶらあげ、なると		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	さとう、でんぶ		カレーこ、わふうだし、しょうゆ	
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ぼうぎょうぎ	ぶた肉、とり肉		にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ しょうが	パンこ、さとう、こむぎこ でんぶ	ラード、あぶら	しょうゆ
	ピビンバ	ぶた肉		ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	やき肉のたれ
	きくらげのちゅうかスープ				きくらげ、玉ねぎ、キャベツ とうもろこし、えのき、しょうが	でんぶ		しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと がらすープ
	ウエハース(ようちえんのみ)	ゼラチン、たまご	乳			こむぎこ、さとう、でんぶ	あぶら	ココア
(火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぶ、さとう	あぶら	しょうゆ
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	やきそば	あぶら	やきそばソース
えだまめとコーンのスープ	ベーコン			もやし、えだまめ、玉ねぎ とうもろこし、マッシュルーム			がらすープ、コンソメ	
(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、みりん、カレーこ
	そばろに	とり肉、だいず		にんじん、グリーンピース	こんにやく、しょうが	さとう		しょうゆ、酒
	もずくのみそじる	とうふ、みそ	もずく	にんじん、こまつな	長ねぎ			わふうだし
ヨーグルト		ヨーグルト						
☆日本のたべもの～兵庫県～☆								
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あわじ玉ねぎのコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶ、こめこ	ラード、あぶら	しょうゆ
	くろまめサラダ(マヨネーズ)	だいず			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、ほうれんそう	しいたけ、長ねぎ	そうめん		しょうゆ、わふうだし、酒
とうにゅうプリンタルト	とうにゅう、だいず				さとう、こめこ コーンフラワー、でんぶ	ショートニング、あぶら	しょうゆ	
(金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	チヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ、こめこ、でんぶ コーンスターチ、さとう	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、にんじん	もやし		しおちゅうかドレッシング	
しおラーメンスープ	ぶた肉、なると		ちんげんさい、にんじん	長ねぎ			しおラーメンスープのもと ちゅうかだし、がらすープ	
☆美味しおDay☆								
(月)	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、トウバンジャン
	あおのりポテト		あおさ	にんじん		じゃがいも		
ぶたどん	ぶた肉、みそ		にんじん		にんにく、しょうが、長ねぎ だけのこ、こんにやく	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、テンメンジャン
(火)	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		牛乳、チーズ		とうもろこし、玉ねぎ	マカロニ こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリーいりフルーツあえ				パイナップル、おうとう りんご、レモン	さとう		
はるやさいのポトフ	ウインナー		にんじん、アスパラガス	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		がらすープ、コンソメ	

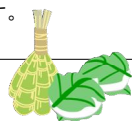
日 曜 日	献立名 カミスココくん	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いかフライ(ソース)	いか				パンこ、こむぎこ、でんぶ	あぶら	ソース
	キムタクいため	ぶた肉			つぼづけ、ほくさいキムチ 玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	わかたけみそしる	あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、こまつな	たけのこ			わふうだし
※ようちえんはおべんとう								
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	クリスピーチキン	とり肉、だいず			にんにく	みずあめ、こむぎこ、でんぶ	あぶら	しょうゆ
	もやしとハムのサラダ	ハム			もやし、きゅうり		ごまあぶら	ほんす
	ちんげんさいのスープ			にんじん、ちんげんさい	玉ねぎ、しめじ、しょうが	はるさめ、でんぶ		しょうゆ、コンソメ
(金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	やさいかきあげ			にんじん、しゆんぎく	玉ねぎ、ごぼう	こむぎこ、ベーキングパウダー	あぶら	
	いんげんとツナのサラダ(マヨネーズ)	ツナ		いんげん			ノンエッグマヨネーズ	
きつねじり	とり肉、あぶらあげ			にんじん、こまつな	長ねぎ、しめじ	さとう		しょうゆ、かつおだし
(月)	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、だいず			キャベツ、玉ねぎ	さとう、でんぶ、パンこ こむぎこ	あぶら	ソース
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	かつおだし、しょうゆ
	とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			わふうだし
(火)	食パン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			食パン、りんごジャム		
	てりやきチキンハンバーグ	とり肉			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう、でんぶ	ラード、あぶら	ぎょしょう、みりん、しょうゆ ワイン、す
	アスパラガスとパプリカのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス、あかパプリカ			イタリアンドレッシング	
	やさいチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん、グリーンピース	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも		じゃがいもポタージュのもと コンソメ
(水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ブレンオムレツ	たまご				でんぶ	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		わふうドレッシング	
キーマカレー	ぶた肉、だいず	スキムミルク、乳清粉	にんじん	玉ねぎ、えだまめ、しょうが にんにく			カレーこ、コンソメ、ソース ケチャップ	
(木)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	たらなたつたあげ	たら			しょうが	でんぶ	あぶら	しょうゆ、酒
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
	ゆばのすましじり	とり肉、とうふ、ゆば、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			わふうだし、しょうゆ
(金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	とりのうめしそてんぶら	とり肉、たまご		しそ	うめ	こめこ、こむぎこ、でんぶ ベーキングパウダー	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	
	ごもくうどんじり	ぶた肉、なると		にんじん、こまつな	長ねぎ	さとう		かつおだし、しょうゆ、酒 がらスープ
ミルクプリン(ようちえんのみ)	ゼラチン	牛乳、かんてん			さとう、でんぶ	あぶら		

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	484	18.5	16.1	283	2.9	166	0.43	0.37	23	1.9
小学生平均栄養量	632	24.0	20.9	377	3.2	223	0.57	0.51	21	2.4
中学生平均栄養量	798	29.3	24.2	405	4.1	260	0.74	0.57	26	3.0

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、疲れが出やすい時です。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。

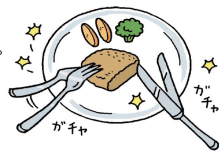
端午の節句

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。



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、くちゃくちやかんた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～

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けられたようです。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。



食事の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。



※ 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。