

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		
(金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	チーズかまぼこのしりしりよけあげ	たら	チーズ				でんぷん、さとう、こむぎこ、コンフラワー	あぶら	まっちゃん
	そばろに	とり肉、だいず		にんじん		グリーンピース、こんにゃく、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、ほうれんそう		ごぼう、長ねぎ			わふうだし
★こどもの日献立★									
(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、コンフラワー	あぶら、ショートニング、ノンエッグマヨネーズ	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	あぶら	チンジャオロースーのもと、しょうゆ
	わかめスープ	とうふ、かまぼこ	わかめ	にんじん		玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ			しょうゆ、しおラーメンスープのもと、ちゅうかだし
	かしわもち(小中)	あずき					さとう、もちこ、しょうしんこ	あぶら	
	こどものひゼリー(ようちえん)	とうにゅう				りんご、レモン	さとう		
(金)	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん		
	アメリカンドッグ(ケチャップ)	とり肉、ぶた肉				にんにく	こむぎこ、コンフラワー、さとう、でんぷん	あぶら	ケチャップ
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん、ピーマン		もやし		あぶら	わふうだし、しょうゆ
	さんさいうどんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、ほうれんそう		わらび、みずな、なめこ、えのきたけ、ゆき、長ねぎ、しめじ	さとう		わふうだし、しょうゆ、酒、がらすー
(月)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				ごはん		
	あじフライ(ソース)	あじ					パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ				じゃがいも	バター	
	はるキャベツとたけのこのみそしる	とうふ、みそ		にんじん		たけのこ、キャベツ、玉ねぎ			わふうだし
(火)	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		
	フランクフルト	ぶた肉					でんぷん、さとう	ラード	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー		カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	
	コーンチャウダー	ベーコン	乳清粉、牛乳	にんじん		とうもろこし、玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも		じゃがいもバタージュのもと、コンソメ
	アイスふうチョコムース	ゼラチン	牛乳、なまクリーム、わんにゅう				さとう、チョコレート、でんぷん		ココアパウダー
(水)	むぎごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト				むぎごはん		
	あつやきたまご	たまご					さとう、でんぷん		ず、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ、こんぶ	にんじん		とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	ポークカレー	ぶた肉、だいず	牛乳、なまクリーム、スキムミルク、乳清粉	にんじん		玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーこ、ケチャップ、ソース、コンソメ
	パニラウエハース(ようちえんのみ)	たまご	牛乳				こむぎこ、さとう、でんぷん	あぶら	
(木)	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、だいずこ				パパイヤ、玉ねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ、ショートニング	あぶら	しょうゆ、ソース
	アスパラガスとにんじんのサラダ			アスパラガス、にんじん				わふうドレッシング	
	ごもくスープ	ぶた肉、なると		にんじん		しめじ、玉ねぎ、もやし、たけのこ			しょうゆ、ちゅうかだし
(金)	ちゅうかめん 牛乳		牛乳				ちゅうかめん		
	おさかなナゲット(幼1小2中3)	あじ、たい、たら、くちら、はた、だいず				玉ねぎ	でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ、にんじん		きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	しおラーメンスープ	ぶた肉、なると		チンゲンさい、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
(月)	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん		
	やきぎょうざ(幼1小中2)	ぶた肉、とり肉、だいずこ			ニラ	キャベツ、玉ねぎ	こむぎこ、さとう、でんぷん、もちこめ	あぶら、ごまあぶらラード	オイスターソース、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	ほんす
	マーボー豆腐	ぶた肉、おから、とうふ		にんじん、チンゲンさい		玉ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、さとう		マーボーのもと、しょうゆ、酒
(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、全粉乳			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、もも、りんご、みかん、さくらんぼ	さとう		
	はるやさいのポトフ	ウィンナー		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、コンソメ
☆おいしいおDAY☆									
(水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	さばのサラサやき	さば							カレーこ
	ブロッコリーとれんこんのサラダ			ブロッコリー		れんこん		ごまドレッシング	
	はるやさいのおこうじスープ	こうやとうふ		にんじん、なののは		キャベツ、しめじ、長ねぎ			がらすー、しょうゆ、しおこうじ
	※ようちえんおべんとう								
(木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	ささみフライ(ソース)	とり肉、だいずこ					パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	ソース
	ほそぎりこんぶのもの	ぶた肉、ちくわ、あぶらあげ	こんぶ	にんじん		こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
	なめこのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう		玉ねぎ、なめこ			わふうだし

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 種類類		
日本の料理～岩手県～									
22 (金)	うどん 牛乳		牛乳				うどん		
	さけのメンチカツ	さけ, たら				玉ねぎ	パンこ, でんぷん, こむぎこ, さとう	あぶら	酒
	もやしときゅうりのサラダ					もやし, きゅうり		わふうドレッシング	
	もりおかふうじゃーじゃーめん	ふた肉, だいず, みそ		にんじん			さとう, でんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン, コチュジャン, しょうゆ, 酒, ちゅうかだし
	りんご					りんご			
25 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	ハンバーグピカタ(ケチャップ)	たまご, とり肉				玉ねぎ	パンこ, さとう, でんぷん		しょうゆ, ケチャップ
	いんげんとツナのサラダ	ツナ		いんげん				ノンエッグマヨネーズ	
	ニラとゆばのすましじる	とり肉, なると, ゆば		ニラ, にんじん		長ねぎ, えのきたけ	でんぷん		わふうだし, しょうゆ
26 (火)	食パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳				食パン, いちごジャム		
	ほきのレモンふうみやき	ほき		パセリ	レモン			あぶら	とうがらし, マスタード
	キャベツとピーマンのサラダ			ピーマン	キャベツ, とうもろこし			イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン, だいず		ほうれんそう, にんじん, トマト	玉ねぎ		マカロニ, じゃがいも		コンソメ, トマトスープのちと
27 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	トマト肉だんご(幼1小中2)	とり肉		トマト	玉ねぎ, にんにく, しょうが		さとう, でんぷん	あぶら, ラード	ケチャップ, す, しょうゆ
	こまつなごまマヨあえ	ハム		こまつな, にんじん	キャベツ		さとう	ノンエッグマヨネーズ, ごま	しょうゆ
	たっぷりやさいスープ			ほうれんそう, にんじん	玉ねぎ, もやし, しょうが				がらすープ, コンソメ
28 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ, キャベツ, もやし, だけのこ		こむぎこ, でんぷん, さとう, はるさめ	あぶら, ショートニング	しょうゆ
	もやしとピーマンのサラダ			ピーマン	もやし			しおちゅうかドレッシング	
	ワンタンスープ	ふた肉, だいず		チンゲンさい, にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, しょうが		こむぎこ, でんぷん, さとう	ラード, あぶら	オイスターソース, しょうゆ, しおラーメンスープのちと, がらすープ, 酒
	ミルクプリン(ようちえんのみ)		牛乳				さとう	あぶら	
29 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	とうふステーキ	たら, とうふ, だいず		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	
	肉じゃが	ふた肉		にんじん	玉ねぎ, こんにゃく, グリンピース		じゃがいも, さとう		しょうゆ, わふうだし, みりん
	もずくのみそしる	あぶらあげ, みそ	もずく	こまつな, にんじん	長ねぎ, しいたけ				わふうだし
	ひゅうがなつみかんゼリー				ひゅうがなつみかん, にんにく		さとう		

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	476	17.9	16.6	294	2.6	174	0.43	0.36	38	2.1
小学生 平均栄養量	633	23.5	21.2	374	3.3	231	0.57	0.51	23	2.6
中学生 平均栄養量	790	28.4	24.4	400	4.1	268	0.74	0.57	29	3.2

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日目当たる日で、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。



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。