

5月給食だより



令和7年4月30日 まんのう町立〇〇こども園

今月のまんのう町産食材は、
米、グリーンアスパラガス、小松菜、そら豆、ひまわりオイル を使用する予定です。

日	献立名			材料名					熱や力のもとになるもの		献立について 一口メモ
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		穀類・いも・さとう		油脂類	
曜日	主食	牛乳 エネルギー	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類		
1木	麦ごはん	○ 473	マーボー豆腐 中華風酢の物 甘夏みかん	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり あま夏みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	あま夏みかんは、夏みかんの仲間です。皮が分厚いので皮と実の間にグッと親指を入れて、皮をむいてみましょう！	
2金	麦ごはん	○ 478	ししゃもの新茶揚げ キャベツの和え物 肉じゃが煮	かつお節 牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 てんぷら粉 じゃが芋 砂糖 こんにやく	ごま 油	今日5月2日は八十八夜です。♪夏も近づくと八十八夜～♪これから夏に向かって暑くなっていきますね！お茶でミネラル補給しよう！	
7水	五目ずし	○ 454	小松菜のおひたし すまし汁 かしわもち	えび 油揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たけのこ ごぼう 枝豆 干し椎茸 もやし 玉ねぎ	米 こんにやく 砂糖 かしわもち	ごま 油	5月5日は端午の節句でしたね。こいのぼりをあげ、かぶとを飾り、かしわもちを食べる行事がありますね。子どもの成長を願っています。	
8木	麦ごはん	○ 420	豚肉と野菜のみそ炒め わかたけ汁 チンゲンサイのごまドレッシング和え	豚肉 みそ なるとまき	牛乳 わかめ	にんじん なら チンゲンサイ 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	たけのこは漢字で「竹」に「旬」と書きます。旬には、10日という意味があり、10日すぎてしまうと竹になって食べられなくなってしまいます。	
9金	ガーリックピラフ	○ 469	鶏肉のマスタード焼き コンソメスープ ひまわりオイル入りキャベツとコーンのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま バター ひまわりオイル	食缶を持ってくる人、つぎわける人、配る人、それぞれの仕事を果たしていますか？みんなで協力して配膳しましょう。	
12月	米粉パン	○ 495	手作りハンバーグ コールスローサラダ 英字マカロニのスープ	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン 砂糖 マカロニ パン粉	コールスロー ドレッシング	ハンバーグは、1つ1つ調理員さんが形作っています。毎日朝早くから作って、時間どおりに準備してくれる調理員さんに感謝ですね。	
13火	麦ごはん	○ 473	すずきの甘酢あんかけ ひじきの煮物 小松菜とえのきの和え物	すずき かつお節 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	えのきたけ キャベツ ごぼう れんこん	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにやく	油 ごま	食用の魚の多くがスズキ目という仲間です。スズキ目の魚は約1万種類もいるのだとか。釣りをする人の中では「シーバス」といわれ、愛されています。	
14水	ハムとチーズの サンドイッチ	○ 503	野菜と肉団子のスープ アーモンドいりこ	ハム ミートボール	牛乳 チーズ 小煮干し	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	パン 春雨	コールスロー ドレッシング	名前の由来として有名なのが、「サンドイッチ伯爵」です。イングランドの貴族がトランプゲームに夢中になり食事をする時間がもたないというところから、片手で食べられる料理が始まりのようです。	
15木	えんどうごはん	○ 495	鶏肉のから揚げ しそ和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	グリーンアスパラガス にんじん しそ 葉ねぎ	グリーンピース しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 でんぷん	油	えんどう豆は、グリーンピースと言われ、なじみ深い豆です。冷凍は年中出回っていますが、旬の甘いえんどうは今しか味わうことができません。	
16金	カレーライス	○ 515	海藻サラダ お茶のムース	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	米 麦 ムース じゃが芋	油 パンパンジードレッシング	カレーは食べやすい料理ですね。あつという間に食べられるカレーこそ、よく噛んで食べる日です！めざせ！一口30回！！	
19月	ミルクパン	○ 437	ひまわりオイル入りそら豆のガーリック炒め カルちゃんサラダ レタスと卵のスープ	ベーコン 卵	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	そら豆 しめじ にんにく きゅうり レタス 玉ねぎ	パン でんぷん 春雨 砂糖	ひまわりオイル 油 ごま ごま油	そら豆は、そらに向かってさやをつけることから名づけられました。香川県の郷土料理のしょうゆ豆はそら豆を使って作られています。	
20火	そばろどんぶり	○ 527	かぼちゃのかのこ揚げ もやしの甘酢和え 河内ばんかん	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース コーン しょうが もやし きゅうり 河内ばんかん	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	今日の果物の「河内ばんかん」は、とれた地域によって「みしょうかん」「宇和ゴールド」と呼び名が変わる果物です。	
21水	麦ごはん	○ 479	鮭のレモンしょうゆゆかけ いそ香和え 高野豆腐の卵とじ	鮭 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 ちりめん のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	レモン もやし 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん		運動会まであと少し！体がへトへトでも、しっかり食べて栄養補給をしてあげると疲れが残りにくいですよ！	
22木	ひまわりオイル入り 春野菜スパゲティ	○ 438	ごぼうサラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	グリーンアスパラガス にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく ごぼう コーン 枝豆	スパゲティ	ひまわりオイル	春にとれる野菜は、冬をこえるための力を蓄えた生命力あふれる野菜が多いです。今日のスパゲティには、春キャベツ、玉ねぎ、にんじんを使っています。	
23金	麦ごはん	○ 468	すりみのコーン揚げ おかか和え わかめのみそ汁 ふりかけ	すりみ えび みそ かつお節 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ わかめ ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 小麦粉	油 ごま	田植えは春から初夏にかけて行われます。お米ができるまで、八十八の手間がかかると言われていています。感謝していただきましょう。	
26月	全粒粉パン	○ 453	鶏肉のガーリック焼き キャベツとパインのサラダ ミネストローネ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり パイナップル 玉ねぎ セロリー	全粒粉パン じゃが芋 マカロニ きなこクリーム	油	手洗いは、自分でできる病気の予防です。手をぬらすだけでなく、石けんを使って、手のひら、手のこう、爪、指の間、親指、手首などていねいに洗いましょう。	
27火	天どん	○ 478	小松菜のごま和え すまし汁	えび 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン かぼちゃ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん てんぷら粉	油 ごま	学校が始まって、2か月経ちましたが、給食を食べる姿勢は身につきましたか？背筋を伸ばして、食器をもって食べられているか確認しましょう。	
28水	コッペパン	○ 453	カレーのうま煮 アスパラサラダ 小夏みかん	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース 小夏みかん	パン じゃが芋 砂糖	油	小夏みかんは白い甘皮にほんのりと甘味があり、一緒に食べることで、さわやかな酸味と上品な甘味を味わうことができます。	
29木	麦ごはん	○ 437	さわらのごまみそかけ たくあん和え ふしめん汁	さわら みそ なるとまき	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま	春は瀬戸内海に多くのさわらがやってきて旬を迎えます。農家では、親せきの人たちにさわらをふるまう、「春祝魚(はるいお)」という風習があります。	
30金	山菜うどん	○ 462	きびなごのカリカリフライ キャベツの甘酢 キャンディチーズ	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 きびなご わかめ チーズ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	わらび ふき たけのこ えのきたけ	うどん 砂糖	油 ごま	一番に春を告げる「ふきのとう」が顔を出し、「つくし」「ぜんまい」や「わらび」また、山には「たけのこ」「せり」「たらの芽」など、春には、野山に自然に生える「山菜」がいっぱいです。	