

5月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品		赤の食品		緑の食品		調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(%)
			おもに材料	おもに体つくる食品	おもに材料	おもに体つくる食品	おもに材料	おもに体つくる食品		
1	水	ちゅうかちまきふつごはん はるさめサラダ ワンタンスープ かしわもち 牛乳	米 もち米 さとう はるさめ さとう ごま油 ワンタン	やきふた ハム たまご とり肉	ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ	ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ	ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 料理酒 こくもつ しょうゆ からし 塩 しょうゆ しょうゆ 塩	549 1918.8	
7	火	ワカメごはん とり肉のピリからやき じゃこどやさいのナムル チンゲンサイとたまごのスープ 牛乳	米 さとう ごま ごま油 さとう ごま油 かたくりこ	(ワカメ) とり肉 じゃこ ベーコン たまご	ツナ 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	ツナ 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	ツナ 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	(塩) しょうゆ 酒 トマト しょうゆ しょうゆ しょうゆ	509 27 24.4	
8	水	黒糖入りうずまきパン チキングラタン ジュリエンスープ 牛乳	黒糖入りうずまきパン 油 パン こむぎこ バター	ツナ たまご とり肉 牛乳 生クリーム	ショウガ 玉ねぎ しめじ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン	ショウガ 玉ねぎ しめじ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン	玉ねぎ しめじ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ	525 35 22.5	
9	木	うどん わふうつけ汁 サワラのお茶あげ おひたし 牛乳	うどん さとう 油 天ぷらこ こむぎこ	とり肉 油あげ サワラ かつおぶし 牛乳	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ まっ茶 キャベツ にんじん もやし こまつな	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ まっ茶 キャベツ にんじん もやし こまつな	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ まっ茶 キャベツ にんじん もやし こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 しょうゆ しょうゆ 酒	525 31 25.6	
10	金	たけのこごはん しらすとアジのあつやきたまご いそびだし ごまみそ汁 牛乳	米 (さとう) じゃがいも ごま	油あげ とり肉 (たまご しらす あおさ) のり みそ 牛乳	たけのこ にんじん こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	たけのこ にんじん こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	たけのこ にんじん こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 (塩 しょうゆ) しょうゆ 酒	500 26 21.8	
13	月	麦ごはん キーマカレー アジ かん 入 林 汁 の テ ニューサマーオレシジ 牛乳	米 麦 油 はちみつ バター じゃがいも	とり肉 だいず ヨーグルト	ツナ 玉ねぎ 切り 缶 缶 缶 アスパラガス コーン ニューサマーオレシジ	ツナ 玉ねぎ 切り 缶 缶 缶 アスパラガス コーン ニューサマーオレシジ	ツナ 玉ねぎ 切り 缶 缶 缶 アスパラガス コーン ニューサマーオレシジ	加こが しょうゆ 塩 しょうゆ 加こ 塩 しょうゆ	520 25 19.4	
14	火	ちゅうかめん 五目ラーメン(つゆ) ツナぎょうざ ちゅうかサラダ 牛乳	ちゅうかめん ごま油 きょうざのかわ こむぎこ かたくりこ さとう ごま油	なると やきふた ツナ マヨネーズ 牛乳	ツナ 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 切	なると やきふた ツナ マヨネーズ 牛乳	なると やきふた ツナ マヨネーズ 牛乳	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 こくもつ しょうゆ からし 塩	544 29 22.6	
15	水	麦ごはん サゲのマヨネーズやき じゃがバター 牛乳	米 麦 マヨネーズ バター じゃがいも	サゲ ベーコン みそ 牛乳	玉ねぎ 赤・青ビーマン 玉ねぎ ねぎ	玉ねぎ 赤・青ビーマン 玉ねぎ ねぎ	玉ねぎ 赤・青ビーマン 玉ねぎ ねぎ	白ワイン 塩 しょうゆ	501 31 20.3	
16	木	グリーンピースごはん まつかぜやき ちくさあえ けんちん汁 牛乳	米 もち米 パンこ 油 さとう ごま さとう ごま油 じゃがいも	とり肉 たまご みそ たまご とうふ 油あげ 牛乳	グリーンピース 玉ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	グリーンピース 玉ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	グリーンピース 玉ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	塩 酒 塩 みりん 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 酒	561 31 25.5	
17	金	あげパン ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	油 パン グラニューとう じゃがいも さとう	ぶた肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 パナナ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 パナナ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 パナナ	塩 塩 しょうゆ 塩	524 30 20.2	
20	月	麦ごはん とり肉のあげに すまし汁 おかがぶりかけ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも かたくりこ 油 さとう (さとう)	とり肉 だいず とうふ ワカメ (かつおぶし のり) 牛乳	にんじん ビーマン にんじん だいこん 葉ねぎ (まっちゃ)	にんじん ビーマン にんじん だいこん 葉ねぎ (まっちゃ)	にんじん ビーマン にんじん だいこん 葉ねぎ (まっちゃ)	酒 しょうゆ みりん 塩 酒 塩	556 27 24	
21	火	ロールパン ホットドッグ用ウィンナー ツナサラダ やさしいスープ 牛乳	ロールパン さとう 油 さとう じゃがいも	ウィンナー ツナ ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのき こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのき こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのき こまつな	中濃ソース ケチャップ 赤ワイン 米酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	500 35 20.2	
23	水	2色そばごはん ひじきとだいずのいために みそ汁 オレンジ 牛乳	米 さとう さとう 油	ツナ たまご ひじき 油あげ だいず とうふ みそ 牛乳	ツナ たまご ひじき 油あげ だいず とうふ みそ 牛乳	ツナ たまご ひじき 油あげ だいず とうふ みそ 牛乳	ツナ たまご ひじき 油あげ だいず とうふ みそ 牛乳	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	527 27 22.1	
26	金	麦ごはん チキンタレカツ もやしのからしあえ もずくのかき玉スープ 牛乳	米 麦 油 バンこ こむぎこ さとう かたくりこ	とり肉 たまご たまご たまご もずく 牛乳	もやし にんじん こまつな にんじん もやし ツナ 切	もやし にんじん こまつな にんじん もやし ツナ 切	もやし にんじん こまつな にんじん もやし ツナ 切	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ からし 切 塩 しょうゆ	586 26 26.8	
28	火	麦ごはん チンジャオロース ワカメスープ オレンジ 牛乳	米 麦 油 ごま油 かたくりこ さとう	ぶた肉 ワカメ とうふ 牛乳	ツナ 玉ねぎ 切 切 切 にんじん えのき ねぎ オレンジ	ツナ 玉ねぎ 切 切 切 にんじん えのき ねぎ オレンジ	ツナ 玉ねぎ 切 切 切 にんじん えのき ねぎ オレンジ	酒 しょうゆ 料理酒 塩 切 酒 塩 しょうゆ	500 24 22.7	
29	水	にんじんツナピラフ とり肉の切干やき ハムサラダ ふわふわたまごスープ 牛乳	米 バター はちみつ 油 さとう パンこ	ツナ とり肉 ハム たまご ちんチーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ こまつな	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ こまつな	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ こまつな	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酒 つぶマスタード りんご酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	505 34 26.5	
30	木	ひじきごはん アジフライ もやしのおひたし みそ汁 牛乳	米 油 さとう 油 パンこ こむぎこ	とり肉 ひじき 油あげ アジ たまご とうふ みそ 牛乳	シイタケ にんじん もやし にんじん こまつな コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	シイタケ にんじん もやし にんじん こまつな コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	シイタケ にんじん もやし にんじん こまつな コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 中濃ソース しょうゆ	541 30 25.7	
31	金	麦ごはん ヒビンパの具 水ぎょうざスープ あまなつゼリー 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう (こむぎこ) ゼリーのものと	ぶた肉 たまご (ぶた肉) 牛乳	にんじん もやし ほうれん草 にんじん 切 切 もやし ねぎ あまなつ缶	にんじん もやし ほうれん草 にんじん 切 切 もやし ねぎ あまなつ缶	にんじん もやし ほうれん草 にんじん 切 切 もやし ねぎ あまなつ缶	酒 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	526 24 22.2	

給食レシピ 「ふわふわたまごスープ」

マイプランターに、ご家庭で作ってみるのはいかがでしょうか？
材料(4人分)

- ・ベーコン……25g
- ・水……550g
- ・玉ねぎ……120g
- ・にんじん……40g
- ・ほうれん草……40g
- ・フイオン(粉)……5g
- ・たまご……60g
- ・パン粉……7g
- ・粉チーズ……7g
- ・塩コショウ……少々

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草はゆでてざく切りにする。
- ② たまごを溶き、パン粉と粉チーズを合わせる。
- ③ 鍋を温めて、ベーコンを炒める。
- ④ 水、玉ねぎ、にんじん、フイオンを入れて煮る。
- ⑤ 煮立ったスープに、②のたまごを入れる。
- ⑥ こまつなを入れ、塩コショウで味をととのえる。

※粉フイオンや塩コショウはお好みで調整してください
※ほうれん草はこまつななどで代用できます

運動会当日に出すために、次のことに気をつけましょう!!

生活習慣



体調をととのえるために、真面目に生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、判断力や意欲の低下が心配されます。また、夜を遅やかに回復させるためには、睡眠も大切です。白頭から早起き早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事をとるのことが大切です。多くの食品を組み合わせることで、栄養素をまんべんなくとることが出来ます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。