

5月献立表

令和5年5月1日発行

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	月	豆乳 せんべい	胚芽米 いろいろ野菜と魚の オープン焼き 青菜のスープ	スキムミルク ベジタクッキー	牛乳・白身魚・粉 チーズ・鶏肉・脱脂 粉乳・鶏卵	せんべい・胚芽米・ オリーブ油・じゃが いも・小麦粉・三温 糖・バター	生姜・にんにく・ 玉ねぎ・トマト・ エリンギ・グリーン アスパラ・小松 菜・コーン・人参
2	火	牛乳 バナナ	胚芽米 うま煮 若竹汁	お茶 ピースおにぎり 昆布の煮物	牛乳・鶏肉・厚揚 げ・わかめ	胚芽米・じゃがい も・植物油・三温糖	バナナ・糸こんにゃく・人参・さ やいんげん・たけ のこ・えのき・ゲ リンピース
3	祝	憲法記念日					
4	祝	みどりの日					
5	祝	子どもの日					
6	土	豆乳 チーズ	ツナのナポリタン バナナ	牛乳 オレンジ ビスケット	豆乳・チーズ・まぐろ 油漬け缶・粉チーズ	スパゲティ・植物 油・ビスケット	玉ねぎ・人参・ ピーマン・コー ン・マッシュルーム・ト マトビュレ・パ ナナ・オレンジ

グリーンピース



栄養・効果

豊富な食物繊維が便秘予防に効果的。野菜の中でもトップクラスのビタミンB1は神経機能を正常に保ち、炭水化物をエネルギーに変えてくれます。疲労回復効果も期待できます。

選び方

生のグリーンピースが出回るこの時期は、ぜひさやつきを。鮮やかな緑色でさやにふっくらとした丸みとハリがあるものを選ぶようにしましょう。

保存の仕方

余ったグリーンピースはビニール袋に入れて野菜室で保存し、2～3日中に使い切るようにしましょう。すぐに使わない場合は塩茹でにして、冷凍保存も可能です。

さやえんどう・グリーンピース、エンドウ豆は同じマメ科エンドウ属です。さやがやわらかいうち収穫したものが「さやえんどう」、少し大きくなり実がまだ完全に熟していないものを「グリーンピース」、実が熟したものは、豆大福などに使われている「エンドウ豆」へと変わります。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える		
8	月	豆乳 せんべい	こいのぼりおライス 鶏肉の照り焼き レタス すまし汁	スキムミルク 柏餅風蒸しパン	豆乳・鶏肉・鶏卵・かまぼこ・わかめ・脱脂粉乳	せんべい・胚芽米・バター・三温糖・植物油・甘納豆・米粉	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ・生姜・にんにく・レタス・えのき		
子どもの日 メニュー		9	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉と春野菜の赤み そ炒め すまし汁	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	バナナ・たけのこ・玉ねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・人参・にんにく・生姜・えのき・小松菜・干しぶどう
10	水	牛乳 りんご	胚芽米 高野豆腐と野菜の含め煮 流し卵汁	スキムミルク きな粉パン	牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・食パン・バター	りんご・玉ねぎ・人参・乾しいたけ・ケリビーズ・もやし・ほうれん草		
11	木	牛乳 せんべい	胚芽米 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	豆乳 そら豆 せんべい	牛乳・魚・ベーコン・豆乳	せんべい・胚芽米・植物油・三温糖	生姜・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・人参・パセリ・そら豆		
12	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 牛肉とごぼうのみそ マヨ炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク バナナケーキ	牛乳・牛肉・豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	胚芽米・オリーブ油・マヨネーズ・小麦粉・三温糖・バター	オレンジ・ごぼう・人参・玉ねぎ・パセリ・小松菜・バナナ		
13	土	牛乳 キウイ	肉うどん バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・牛肉・チーズ	干しうどん・植物油・三温糖・パン	キウイ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ		

栄養・効果

ごぼう



食物繊維がトップクラスのごぼう。腸内環境を整え、悪玉コレステロールを低下させる働きもあります。脂肪の蓄積を防ぎ、血液サラサラ効果が期待できるポリフェノールは皮に豊富に含まれています。

選び方

ひび割れやしわがよっているものは中に「ス」が入っている場合があるので避けましょう。太さが均一でひげ根の少ないものを選びましょう。泥付きは風味がよく、長期保存に向いています。

保存の仕方

泥付きの場合は洗わずに新聞紙などに包んで立てて冷暗所へ。洗ったごぼうはラップにくるんで野菜室で保存します。4～5日の間に使い切りましょう。
ささがきにして軽くいためて冷凍保存しておくと、さっと使えて便利です。

皮にたくさんの栄養が含まれているので、皮はむかずに調理する方が、栄養をまるごといただけます。たわしでゴシゴシ洗うか、包丁の背で表面をこそぎ落とすようにすると良いですよ。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
15	月	豆乳 チーズ	胚芽米 ローストチキン 人参のグラッセ 中華スープ	スキムミルク ベジタクッキー	豆乳・チーズ・鶏肉・ハム・鶏卵・脱脂粉乳	胚芽米・植物油・バター・小麦粉・三温糖	人参・玉ねぎ・たけのこ・小松菜・かぼちゃ
16	火	牛乳 りんご	胚芽米 魚の新緑揚げ トマト 季節の具沢山みそ汁	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・豆乳	胚芽米・小麦粉・揚げ油・クラッカー	りんご・パセリ・トマト・キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ
17	水	牛乳 オレンジ	ロールパン チキンクリームシチュー 切り干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	ロールパン・じゃがいも・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・黒砂糖・三温糖	オレンジ・玉ねぎ・人参・グリビース・切り干し大根・きゅうり
18	木	牛乳 バナナ	胚芽米 いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	お茶 ピースおにぎり 昆布の煮物	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏肉	胚芽米・オリーブ油・じゃがいも・三温糖	バナナ・生姜・にんにく・玉ねぎ・トマト・エリンギ・アスパラガス・小松菜・ホールコーン・人参・グリビース
19	金	牛乳 せんべい	五目ごはん ハンバーグ サラダ 菜 トマト コンソメスープ もも (缶)	りんごジュース 新緑ゼリーのカップ パフェ	牛乳・鶏肉・油揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豚肉・粉寒天	せんべい・胚芽米・植物油・パン粉・じゃがいも・カステラ・生クリーム・三温糖	人参・ごぼう・玉ねぎ・サラダ菜・トマト・キャベツ・セロリ・パセリ・もも缶・りんごジュース・白桃缶・キウイ・みかん缶・バナナ
20	土	牛乳 オレンジ	スパゲティーナポリタン ヨーグルト	牛乳 バナナ 源氏パイ	牛乳・豚肉・粉チーズ・ヨーグルト	スパゲティー・植物油・パイ菓子	オレンジ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・マッシュルーム・トマト・ビュレ・バナナ

避難訓練

旬

誕生会

レシピ紹介

牛肉とごぼうのみそマヨ炒め

材料 (おおよそ大人2人子ども2人分)

- 牛肉...125g ごぼう...125g
- 人参...1/2本 (75g) 玉ねぎ...1/4個 (50g)
- オリーブ油...小さじ1/2(1.5g)
- パセリ...適宜 (1.5g)

④ 調味料

- マヨネーズ...大さじ2弱 (20g)
- 米みそ...大さじ1/2強 (10g)
- 酢...小さじ1/2強 (3.5g)
- こいくちしょうゆ...小さじ1/2弱 (2.5g)

やわらかな新ごぼうが出回る時期です。お肉は牛肉、豚肉、鶏肉なんでも合います。ぜひお試しください。



作り方

- ①ごぼうは斜め薄切りにし、やわらかく茹でておきます。
- ②オリーブ油で牛肉を炒め、短冊切りにした人参、薄切りにした玉ねぎを加え炒めます。
- ③火が通ったら①のごぼうと、混ぜ合わせた④を加え、軽く炒めます。
- ④パセリをちらし、完成です。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
22	月	牛乳 せんべい	胚芽米 今月のカレー（アスパラガス） 人参のコールスロー風	スキムミルク オレンジゼリー クッキー	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・胚芽米・じゃがいも・バター・カレールウ・三温糖・植物油・クッキー	玉ねぎ・人参・りんご・グリビース・トマトピューレ・コーン
23	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉と春野菜の赤みそ炒め すまし汁	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	バナナ・筍・玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・人参・にんにく・生姜・えのき・小松菜・干しぶどう
24	水	牛乳 キウイ	胚芽米 高野豆腐と野菜の含め煮 かきたま汁	スキムミルク きな粉パン	牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・食パン・バター	キウイ・玉ねぎ・人参・乾椎茸・グリビース・もやし・ほうれん草
25	木	牛乳 バナナ	ロールパン 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	豆乳 そら豆 せんべい	牛乳・魚・ベーコン・調整豆乳	ロールパン・植物油・三温糖・せんべい	りんご・生姜・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・人参・パセリ・そら豆
26	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 牛肉とごぼうのみそマヨ炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク バナナケーキ	牛乳・牛肉・豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	胚芽米・オリーブ油・マヨネーズ・小麦粉・三温糖・バター	オレンジ・ごぼう・人参・玉ねぎ・パセリ・小松菜・バナナ
27	土	牛乳 キウイ	肉うどん バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・牛肉・チーズ	干しうどん・植物油・三温糖・パン	キウイ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ
29	月	豆乳 チーズ	胚芽米 ローストチキン 人参のグラッセ 中華スープ	スキムミルク ベジタクッキー	豆乳・チーズ・鶏肉・ハム・鶏卵・脱脂粉乳	胚芽米・植物油・バター・小麦粉・三温糖	人参・玉ねぎ・たけのこ・小松菜・ほうれん草
30	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚の新緑揚げ トマト 季節の具沢山みそ汁	豆乳 バナナ かりんとう	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ	胚芽米・小麦粉・揚げ油・かりんとう	オレンジ・パセリ・トマト・キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ
31	水	牛乳 バナナ	ロールパン チキンクリームシチュー 切り干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	ロールパン・じゃがいも・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・黒砂糖・三温糖	バナナ・玉ねぎ・人参・グリビース・切り干し大根・きゅうり

旬

旬



炊き込みご飯で旬の食材を楽しもう！



お米3合に対しての調味料の割合

お米... 3合
しょうゆ... 小さじ1弱
食塩... 小さじ1/2
清酒... 大さじ1弱
旬の食材

ほんのりと醤油が香り、素材の味をじゃまをしない味付けの炊き込みご飯です。春はグリビースやそら豆、夏はとうもろこし、秋はきのこ、冬はさといも等々。四季折々の炊き込みご飯を楽しみましょう。



5月延長献立

令和5年5月1日発行

日	曜	おやつ	夕食
1 15 29	月	牛乳 丸ぼうろ	胚芽米 豚肉と根菜のきんぴら 豆腐のすまし汁
2 16 30	火	牛乳 オレンジ	焼肉パスタ コンソメスープ オレンジ
17 31	水	お茶 シーチキンおにぎり	シーチキンおにぎり 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 みそ汁
18	木	牛乳 源氏パイ	胚芽米 麻婆豆腐 わかめスープ
19	金	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉の生姜焼き 野菜のソテー みそ汁
8 22	月	お茶 ぶどうパン	ロールパン 魚のパン粉焼き トマト コーンスープ
9 23	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 肉じゃが みそ汁
10 24	水	牛乳 クッキー	胚芽米 鶏肉の照り焼き ブロッコリー 野菜スープ
11 25	木	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 厚揚げとキャベツの回鍋肉 春雨スープ
12 26	金	お茶 ヨーグルト	胚芽米 千草焼き みそ汁