

令和2年 5月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
8	金	ごはん カレーライス ウイナー グリーンサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 ジャがいも 米粉カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
11	月	ごはん しゅうまい わかめスープ 中華和え 牛乳	牛乳 しゅうまい 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油	にんじん たまねぎ とうもろこし いら チンゲンサイ きゅうり もやし
12	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 白みそ汁 土佐和え 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 さとう ジャがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな
13	水	ごはん たけのこごはん さばの味噌煮 豆腐のすまし汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ さばのみそ煮 かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油	たけのこ にんじん 干しいたけ えだまめ だいこん えのきたけ みつば
14	木	白玉うどん 山菜入り五目あんかけ コロッケ 牛乳 甘酢和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん 揚げ油 コロッケ かたくり粉 さとう	わらび たけのこ しめじ なめこ はくさい 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん
15	金	黒糖パン オムレツ ミネストローネ ツナサラダ 牛乳	牛乳 オムレツ 鶏肉 大豆 まぐろフレーク	黒糖パン サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
18	月	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
19	火	ごはん 豆腐の包み焼き なめこ汁 新香和え オレンジ 牛乳	牛乳 豆腐の包み焼き 油揚げ わかめ みそ	米 さといも	はくさい なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け オレンジ
20	水	ごはん 白身魚フライ ゆばのすまし汁 菜めし 牛乳 お浸し	牛乳 ホキフライ ゆば かまぼこ	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば はくさい もやし ほうれんそう にんじん 広島菜 京菜 大根菜
21	木	ハイジ 焼きそば 肉団子 豆乳杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 豆乳 たれ付き肉団子	ハイジ サラダ油 焼きそばめん ゼリー	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃
22	金	ごはん ツナそぼろ丼 呉汁 牛乳 磯和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ のり	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし こまつな 白桃
25	月	さつま芋パン ハンバーグケチャップソース 牛乳 コーンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	さつま芋パン サラダ油 さとう ジャがいも 米粉ホワイトルー	たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんじん
26	火	ごはん 厚焼き玉子 合わせみそ汁 牛乳 しそひじき和え	牛乳 厚焼き玉子 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき	米	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
27	水	中華めん しょうゆラーメン 豆腐だんご 牛乳 ミックスフルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 豆腐だんご 豆乳	中華めん ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし はくさい もやし ねぎ いちご ブルーベリー レモン りんご ぶどう パイン もも
28	木	ごはん いわし梅煮 牛乳 たぬき汁 青菜和え	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ 豆腐	米 かたくり粉	こんにゃく しょうが にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根菜
29	金	ごはん コーンピラフ 牛乳 えびカツ 春野菜スープ パインアップル	牛乳 鶏肉 えびカツ 豚肉	米 サラダ油 揚げ油 ジャがいも	たまねぎ 赤ピーマン とうもろこし にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ パイン

都合により献立を変更する場合があります。毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

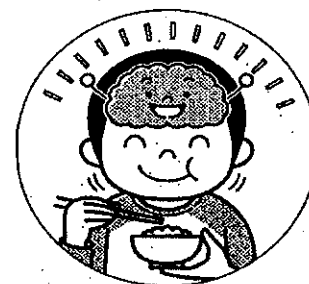
大切な朝ごはん

.....朝ごはんの効果.....

頭が目覚める

体が目覚める

うんちがしたくなる



朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。五感が刺激され、小腸や大腸が動き始め朝の排便につながります。

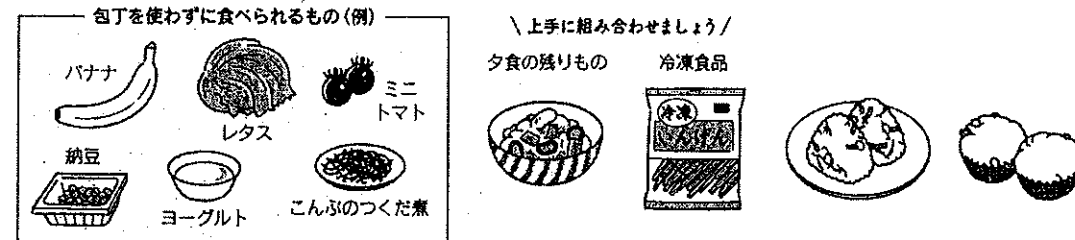
.....朝ごはんづくりのポイント.....

手軽に食べられるものを準備する

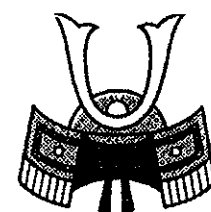
包丁や道具を使わないで準備ができるものや、蒸しパンなどまとめてつくって冷凍し、電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられるものを準備。

上手に時間を節約する

夕食をつくる時に、次の日の朝ごはんで使用する野菜を切るなど準備をする。ひじきの煮ものや鮭フレークをご飯に混ぜて、おにぎりにする。冷凍食品や調理済みの食品を利用などで時間を節約できます。



5月5日は端午の節句



もともと中国から伝わった五節句の一つで、男子の節句です。よもぎやしょうぶを邪気祓いに用いたり、こいのぼりやよろいかぶとを飾り、ちまきや柏餅を食べて祝います。また、名古屋地方では黄飯を食べる風習があります。

