

5月の給食だより

端午の節句・子どもの日



5月5日の端午の節句には、『ちまき』や『柏もち』を食べます。

ちまきは、もち米やうるち米を笹の葉で三角形に包み、蒸したりゆでたりしたもので、**危険から身を守る**という意味があります。

柏もちは、上新粉のもちの間にあんをはさんで、柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、**子孫繁栄（家系が途切れない）**の願いが込められています。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	金	加 ^{ようふうしら} -うどん プ ^り の洋風白あえ ゼ ^リ	245kcal 20.1g 4.5g 285 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
7	木	はるさめ ^{ちゅうかうういた} の中華風炒め わかめのすまし汁 ^{しる} ヨー ^{いんりよう} グ ^{かし} ルト飲料 菓子	255kcal 15.1g 10.2g 201 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
8	金	ミート ^ス スパゲッティ コ ^ン ソクリーム ^フ ヨー ^グ ルト	182kcal 16.1g 6.4g 196 mg 1.3g	卵	卵焼き
11	月	いりどり ^{じる} かきたま汁 ぎゅうにゅう ^{てづく あすき} 牛乳 手作り小豆ときなこのマフィン	224kcal 14.9g 9.2g 175 mg 1.6g	淡色 野菜	野菜スープ
12	火	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません チ ^ン カツカレー ア ^{スパ} ラとしらすのさっぱりサラダ ヨー ^グ ルト			
13	水	さけ ^や のつけ焼き じゃがいものバ ^{いた} ター炒め みそ汁 ^{しる} 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 手作りメ ^{てづく} プル ^{ドレ} ス	265kcal 13.0g 12.3g 185 mg 1.3g	肉	鶏そぼろ
14	木	マ ^ボ ー ^ポ テ ^{たまご} 卵スープ くだもの ミ ^{ルク} ワ ^{ッフル} ル	251kcal 19.5g 5.3g 270 mg 0.9g	大豆 製品	厚揚げ煮
15	金	チ ^{ーズ} ミ ^{ート} フ プ ^り のサラダ みそ汁 ^{しる} ミ ^{ルク} 菓子	339kcal 16.8g 17.3g 208 mg 1.3g	淡色 野菜	きゃべつの 炒め物
18	月	😊いい歯の食育の日 しろみ ^{ろみ} ざかな ^や の白身魚のみそマ ^き 焼き きり ^{きり} ぼ ^ぼ だい ^{だい} こん ^{こん} 切干大根サラダ チ ^ぎ ガ ^{さい} ソ菜のスー ^{ぎゅうにゅう} フ 牛乳 ク ^り ム ^パ ン	209kcal 14.4g 10.9g 211 mg 1.6g	卵	スクランブル エッグ
19	火	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません たけ ^{たけ} のこ ^こ 筍 ごはん とり ^{とり} にく ^{にく} の梅肉焼き スナッ ^い プ ^{わふう} イ ^い ンド ^{わふう} ウ ^い 入り和風マ ^{しる} カ ^{しる} ニ ^{しる} サラダ かぶのみそ汁 プ ^{プリ} リ			

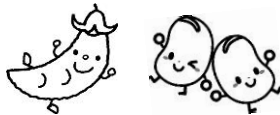


今月のえちゴンのばくもぐランチは 豚肉とたけのこの揚げ煮 だゴン！

豚肉、ゆで大豆に片栗粉をまぶして揚げ、たけのこやゆでたにんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えてケチャップとソース味で煮つけた彩りよい一品です。

これから旬の食材

きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、そらまめ、アスパラ、たけのこ、かぶ、きゃべつ、新じゃが、新ごぼうなど



今月の給食にも
いろいろな旬の食材
が使われています！



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
20	水	☺えちゴンのばくもぐランチ 豚肉とたけのこの揚げ煮 みそ汁 チーズ ミルク 菓子	205kcal 15.3g 7.4g 196 mg 1.7g	海藻	わかめ スープ
21	木	中華風五目スープ ひじき煮 牛乳 手作りキャロットチーズクッキー	211kcal 14.9g 2.0g 306 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
22	金	豚肉のしょうが焼き みそ汁 ポテトサラダ 牛乳 手作りゴママスク	275kcal 15.2g 15.4g 189 mg 1.4g	魚	魚の ムニエル
25	月	オーブン料理 昆布あえ 鶏肉と野菜のスープ 加ヒス 菓子	288kcal 13.2g 14.2g 231 mg 2.3g	大豆 製品	大豆サラダ
26	火	白身魚のパン粉焼き トマトソース 粉ふき芋 なめこのみそ汁 ヨーグルト	250kcal 17.9g 6.5g 309 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ベーコンの アスパラ巻
27	水	ゆで豚の温サラダ みそ汁 牛乳 手作りかぼちゃソース	228kcal 16.6g 8.8g 211 mg 1.4g	卵	親子煮
28	木	いり豆腐 春雨スープ 牛乳 手作りケサレ	229kcal 13.2g 11.6g 234 mg 1.6g	魚	焼魚
29	金	ワタナスープ のり酢あえ くだもの ミルク オレンジマーマレード	228kcal 15.8g 5.2g 282 mg 1.4g	芋	じゃがいも コロツケ

＊保育園では昼食の展示等を行っていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。

柏崎市子ども未来部保育課