

# 5月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	<早めの端午の節句献立>たけのこごはん 牛乳 カツオのごま味噌がらめ ブロッコリー こづゆ 柏もち	879	41.9	23.0	3.3
6	金	コッペパン 牛乳 コロッケ ソース焼きそば 野菜スープ	860	32.1	31.3	4.7
9	月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ビーフンと野菜の炒め物 あさりときのこのスープ	786	28.9	27.6	2.6
10	火	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ キウイフルーツ	751	31.3	23.7	3.1
11	水	紫黒米ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉とにらの味噌炒め グリーンアスパラ すまし汁	856	32.7	38.2	2.8
12	木	ごはん 牛乳 さわら西京焼き たけのことふきのおかか煮 味噌けんちん汁	745	34.8	22.2	2.3
13	金	ハヤシライス 牛乳 サニーレタスサラダ オレンジ	832	34.2	23.6	2.3
16	月	十穀ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 スナックえんどう 味噌汁 みかんゼリー	754	29.0	17.5	2.5
17	火	ごはん 牛乳 チキンピカタ 人参グラッセ・ブロッコリー ミネストローネ	770	39.0	23.1	1.6
18	水	ごはん 牛乳 ウィンナー玉子巻 筑前煮 味噌汁	838	31.5	29.6	2.8
19	木	焼き肉丼 牛乳 ほうれん草ときのこのお浸し 味噌汁 いちご	914	36.0	39.3	3.1
20	金	食パン いちごジャム 牛乳 鯖の竜田揚げ スーラータン	785	36.7	33.6	3.6
23	月	ごはん 牛乳 松風焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 りんごのコンポート	789	32.4	25.4	2.5
24	火	七穀ごはん 牛乳 にしんの照り煮(添え:にらのお浸し) ごぼうサラダ 味噌汁	784	28.0	28.1	2.2
25	水	きつねうどん 牛乳 塩もみ メロンパン	761	29.9	20.4	4.5
26	木	ごはん 牛乳 春巻き エビと豆腐の炒め物 中華スープ	846	30.3	35.4	2.5
27	金	シーフードカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルトアイス	860	36.2	24.1	3.6
30	月	中華丼 牛乳 蒸し鶏ときゅうりの中華和え 味噌汁	792	34.2	25.2	3.0
31	火	ごはん 牛乳 カジキカツ ポテトサラダ ほうとう汁	909	29.3	31.6	2.4

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 5月号

**5月の目標**  
日本型食生活を取り入れましょう!

新年度が始まって、1か月经ち、新たな環境に少しずつ慣れたところではないでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気を付けましょう。

### ☆☆「日本型食生活」を取り入れましょう☆☆

「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろ(1975年)の食生活のこと。ごはんを主食にしながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした食事内容にあると国際的にも評価されていました。

右のイラストを見て下さい。ごはんを主食にする  
と和・洋・中とも合うおかずがいっぱいあります。

健康で長く暮らしていくためにも「日本型食生活」を私たちの食生活に積極的に取り入れたいものです。



# ☆☆5月の行事食について☆☆

【5月2日(月) 早めの「端午の節句」お祝い献立】

たけのこごはん 牛乳 カツオのごま味噌がらめ フロッキー、こぶゆ

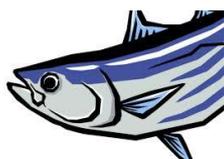
## 柏もち

🍱 端午の節句をお祝いする食べ物…その意味を知ろう



### たけのこごはん

ちょうど旬の食材で「まっすぐ元気に育て！」と願いが込められています



### カツオのごま味噌がらめ

初カツオが出回る時期です。「勝つ男」に通じるのでよく登場します。



### 柏餅

柏餅は江戸時代の江戸（東京）で生まれたといわれ、柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから子孫（しそん）にわたって繁栄（はんえい）し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。

# ☆☆「日本型食生活」を取り入れましょう☆☆

「日本型食生活」を実践するためには…**主食、主菜、副菜**をそろえて食べるよう意識しましょう。

全部手作りだと難しいと感じるかもしれませんが、お惣菜（そうざい）や冷凍食品、レトルト食品などを積極的に活用することで簡単にバランスの良い食事に近づけることができます。

## 主食



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

## 主菜



魚や肉、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。

## 副菜



野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。



和食の汁ものは、中の具材により**主菜**にも**副菜**にもなります。卵や大豆製品のような具材がたっぷり入れば**主菜**に、野菜、きのこ、海藻などを中心とした汁ものにすれば、**副菜**になります。

だしは、日本の大切な文化です。食材が持つおいしさや、だしのうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑える（おさえる）ことができます。