

# 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)
1	月	麦ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 厚揚げと豚肉の味噌炒め あさりのスープ	831	33.8	33.3	3.0
2	火	<早めの端午の節句献立> 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 添え：素揚げかぼちゃ ブロッコリー すまし汁 柏もち	883	33.1	27.3	3.0
8	月	ごはん 牛乳 松風焼き チンゲン菜の辛味酢和え 具だくさん豚汁	825	35.0	29.7	2.2
9	火	七穀ごはん 牛乳 さばの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	751	32.8	22.1	2.4
10	水	麦ごはん 牛乳 中華風五目煮 スナップエンドウ 中華風コーンスープ	834	30.6	29.5	2.8
11	木	セルフツナサンド 牛乳 スーラータン ヨーグルト	791	30.7	37.1	3.3
12	金	ハヤシライス 牛乳 サニーレタスサラダ プロセスチーズ	823	31.0	26.5	2.4
15	月	きつねうどん 牛乳 大根とエビのサラダ あんパン	798	31.2	27.8	3.8
16	火	ごはん 牛乳 野菜コロケ クリームシチュー	951	32.0	33.5	2.6
17	水	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	830	31.5	31.5	3.1
18	木	親子丼 牛乳 小松菜の磯辺和え 味噌汁 いちご	769	41.0	19.4	2.5
19	金	チキンカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト	882	31.0	28.3	3.1
22	月	紫黒米ごはん 牛乳 炒り豆腐 ほうれん草のおろし和え 味噌汁 キウイフルーツ	797	31.2	26.9	2.0
23	火	野菜あんかけラーメン 牛乳 春巻き	869	30.5	40.1	3.6
24	水	十穀ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 ふきとたけのことじゃこの煮物 白玉入りけんちん汁	828	33.5	24.4	2.2
25	木	コッペパン 県産りんごジャム 牛乳 グリーンサラダ ポークビーンズ	877	34.9	36.2	3.1
26	金	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き フレンチサラダ 味噌汁	776	31.1	29.8	2.5
29	月	三色丼 牛乳 ブロッコリー 味噌汁	771	35.3	26.1	3.0
30	火	ごはん 牛乳 カジキカツ マカロニサラダ ミネストローネ	1021	38.1	35.4	2.5
31	水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜のスープ	794	34.9	26.0	2.2

※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!

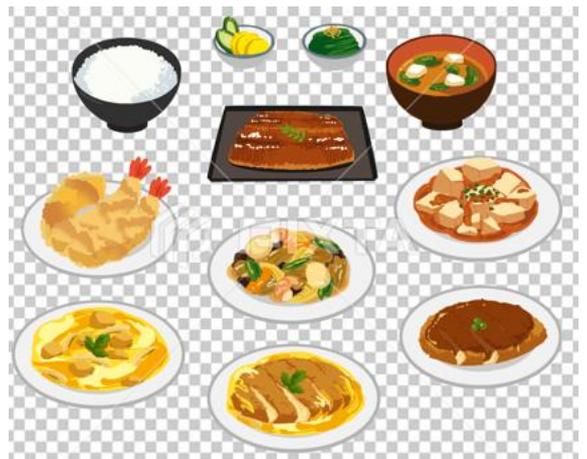
新年度が始まって、1か月经ち、新たな環境に少しずつ慣れたところではないでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気を付けましょう。

### ☆☆「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(火) 早めの「端午の節句」お祝い献立】

赤飯 牛乳 ぶいの照り焼き 添え:素揚げかぼちゃ、フロッコリー、すまし汁 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



### 赤飯

赤い色には呪力があって災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味をこめて祝いの席にふるまわれました。



### 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。

### ぶいの照り焼き

「端午の節句」は男の子の健康や成長を願う日、成長段階によって名前が変化する「出世魚」のぶりはこの日にふるまわれる魚といえます。

# ☆☆「日本型食生活」を取り入れましょう☆☆

## 副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

【副菜は不足しがちです】  
外食のときや、惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

## 主菜



肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。

【油や塩分に注意!】  
たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

## 主食



ご飯はいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

## 果物

旬の果物で季節感をプラス。



## 牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



具だくさんのお汁

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。