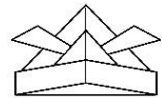


5がつ こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

日	曜日	献立名			主な材料とその働き					
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
7	火	ふりかけ	ポークビーンズ フレンチサラダ (ドレッシング)	アロエ ヨーグルト	ぶた肉 白いんげん豆 とり肉	ヨーグルト チーズ	トマト にんじん 赤ピーマン アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ	さとう じゃがいも	油 生クリーム アーモンド ドレッシング
8	水	★こどもの日献立★			5月5日は端午の節句「こどもの日」です。 子どもが元気で丈夫に育つことを願う行事です。ちまきや、かしわもちを食べてお祝いします。					
8	水	コロック すましじる やさしいごまあえ	かしわもち		とり肉 とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	さとう じゃがいも かしわもち	油 ごま
9	木	ぼうぎょうざ わかめスープ ピピンパ	レモン カスタード タルト		ぶた肉 なた 卵	わかめ	にんじん こまつな	はくさい ごぼう コーン ぜんまい 大豆もやし ねぎ	さとう タルト	ごま ごま油 油
10	金	あかうおのしおこうじやき とんじる ごますあえ	オレンジ		あかうお ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし オレンジ	さつまいも	ごま ごま油
13	月	とりにくのシトラスマリネ かおりじる じゃがいものカレーに	衣に伊能歌舞伎米の米粉を 使っています		とり肉 とうふ みそ ぶた肉 大豆	のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ グリンピース	でん粉 米粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 バター
14	火	えびかつ (タルタルソース) クラムチャウダー キャベツソテー	バナナ		えび あさり ベーコン 白花生	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ バナナ	じゃがいも	油 バター 外タタリソース
15	水	とうふステーキのおろしあんかけ やさしいうまに ツナとわかめのごまあえ	ヨーグルト ゼリー		とうふ ぶた肉 生あげ ツナ	わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ だけのこ しいたけ もやし グリンピース	ゼリー じゃがいも さとう	ごま油 ごま
16	木	ガバオライスのぐ フォーのスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	ヨーグルト		とり肉 なた ハム	わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ	さとう	ごま油 アーモンド 油
17	金	かつおのりょうしあげ わかたけじる スパゲティサラダ (マヨネーズ)	おちゃ プリン		かつお とり肉 とうふ ハム	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ コーン しめじ きゅうり	プリン スパゲティ	油 マヨネーズ
20	月	さけのさいきょうやき しらたまじる いそべあえ	くろごま プリン		さけ みそ 油あげ	のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ もやし	白玉もち プリン	
21	火	カレーうどん	あおのり こざかな		ぶた肉 なた いかくん	小魚 生クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン きゅうり ねぎ キャベツ	うどん さとう	油 ごま
22	水	えびしゅうまい わかめとトックのスープ キムタクごはんのぐ	レモンソーダ ゼリー		えび ぶた肉 なた	わかめ	にんじん にら	キムチ ごぼう つぼつけ ねぎ キャベツ コーン	ゼリー さとう トック	ごま油 ごま
23	木	あじのアーモンドフライ (ソース) とうふとわかめのみそじる ちくさあえ	りんご		あじ とうふ みそ 油あげ	わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ ねぎ キャベツ もやし りんご	里いも	アーモンド 油 ごま ごま油
24	金	とりにくのパンパンシーやき ちゅうかうマロニースープ もやしサラダ	フルーツ あんじん		とり肉 ツナ なた うずら卵	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ コーン	さとう あんじんとうふ でん粉	ごま ごま油 油
27	月	やしししゃも かぼちゃもちじる ぶたにくとやきとうふのもの			ししゃも とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	かぼちゃもち さとう	
28	火	スパゲッティ ミートソース	ハムチーズピカタ コーンサラダ (ドレッシング)	ヤクルト	ハム 卵 ぶた肉 大豆	チーズ ヤクルト	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ	スパゲティ	油 ドレッシング
29	水	とうふハンバーグきのこソース じゃがいものみそじる ブロッコリーのかつおぶしあえ	ヨーグルト		とうふ とり肉 油あげ みそ かつお節	わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	えのきたけ しめじ 玉ねぎ なめこ キャベツ	でん粉 じゃがいも さとう	ごま ごま油
30	木	ぶたにくのみそふうみやき かきたまじる じゃがいものきんぴら	ミニトマト		ぶた肉 みそ とうふ なた さつまあげ 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ いんげん ごぼう ミニトマト	さとう でん粉 じゃがいも	ごま ごま油
31	金	いかのスタミナやき チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	グレープ フルーツ		いか とり肉	わかめ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ きゅうり グレープフルーツ グリンピース ツナ	じゃがいも	油 バター ドレッシング

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

朝ごはんを 食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんを食べると



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

★今月の地元産★

- 【さつまいも】高木友哉 (桜田)
- 【ぶた肉】30日 飯田裕一 (大栄十余三)
- 【米粉 (伊能歌舞伎米)】 匠 瑛克己 (伊能)

