



5月給食たより

園生活が始まり1か月たちましたが、慣れましたか？寒暖差に負けないよう体調管理に気を付けましょう。

5月給食目標

〈地産地消について知ろう〉

地産地消とはどういうもの？
給食は、山口県の食材を使って調理をしています。
〈旬の野菜に興味を持とう〉
春にはどんな野菜が食べられるかな？

5月旬の食材

しいたけ 長いも たけのこ
新玉ねぎ かぶ 甘夏 いちご
さわら しらす はなっこりー
新じゃが芋 セリ など

山口県の食材

千石だいこん 岩国れんこん
はなっこりー 萩たまげなす
温州みかん あつくり 長門ゆずきち

食料自給率とは？

食べているもののうち
どのくらいが日本で
作られているかという
割合。



地産地消とは？

地域で採れた野菜や果物などを、その地域で、
食べること。

地産地消のいいところ

- ① 近くで作っているため、新鮮なものが手に入る。
- ② 運ぶ距離が近いので環境に優しい。
- ③ 食料自給率が上がる。

大根

味噌汁や煮物はもちろん生で
サラダやごま酢和えにすると
歯ごたえも楽しめます。

蓮根

筑前煮などコトコト煮ても
美味しいですが、さっぱりと
甘酢で味付けも○

たけのこ

煮物はもちろん美味しいですが
竹の子ごはんや若竹汁もとても
美味しいですよ。

行事食・・・端午の節句・・・5月5日

子どもの日

5月5日は「子どもの日」です。子どもたち
が大きくなったことをお祝いし、これからも
元気にすくすく育てほしいと願う日です。
ちまきや柏餅を食べて祝います。タイや
カツオなどがよく食べられていましたが。
こいは男らしい魚として喜ばれこいのほりを
立てて祝います。



行事食

ちまき→厄除けの縁起物と言われて
います。
柏餅→柏の葉は香りが強いので邪気を
払うといわれています。



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を 作る食品	熱や力の 元になる食	体調を整える食品		
1	水	ちゃんぽん コロコロラスク 牛乳	豚肉 牛乳 バター さつまあげ	ちゃんぽん麺 グラニュー糖 油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ		
2	木	ごはん 納豆あえ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 納豆 チーズ	ごはん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれん草 ブロコッリー えのき しいたけ		
7	火	ハヤシライス プチゼリー ごぼうサラダ 牛乳	牛乳 牛肉 ハム	ごはん じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ きゅうり		
8	水	たまごサンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	食パン じゃがいも マカロニ	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ		
9	木	わかめごはん ベーコンとしめじのきんぴら 魚の味噌マヨネーズ焼き かきたま汁	さかな たまご ベーコン みそ	ごはん マヨネーズ	しめじ にんじん たまねぎ えのき ねぎ ごぼう		
10	金	焼きそば りんごケーキ 牛乳	豚肉 牛乳 たまご かまぼこ	焼きそば麺 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン あおのり		
13	月	しらすごはん ヨーグルト 高野豆腐の卵とじ	豚肉 しらす 高野豆腐 卵 平天 ヨーグルト	ごはん	はくさい たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 しいたけ ねぎ		
14	火	春の遠足(お弁当の日)					
15	水	ふりかけごはん かぼちゃサラダ 生姜焼き チーズ	ハム 豚肉 チーズ	ごはん かぼちゃ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが		
16	木	和風スパゲッティ さつまパン 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	スパゲティ さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ えりんぎ しめじ ほうれん草		
17	金	鮭ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	ちくわ たまご 豚肉 鮭	ごはん じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん いんげん あおのり		
20	月	親子丼 りんご たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 たまご	ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん りんご		
21	火	五日チャーハン 春巻き 中華サラダ わかめスープ デザート	たまご ハム 合ミンチ 春巻き	ごはん 春雨	にんじん たまねぎ わかめ キャベツ きゅうり えのき ねぎ しいたけ ピーマン		
22	水	ホットドック バナナ ビーフンスープ 牛乳	ウインナー たまご 豚肉 牛乳	コッペパン ビーフン マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし チンゲン菜		
23	木	ゆかりごはん ゴマネーズサラダ 魚のホイル焼き	さかな バター	ごはん マヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロコッリー にんじん たまねぎ しいたけ えのき		
24	金	みそラーメン チーズ たいやき(クリーム) 牛乳	豚肉 かまぼこ チーズ 牛乳	ラーメン たいやき	たまねぎ にんじん もやし コーン チンゲン菜		
27	月	うめしらすごはん 厚揚げのそぼろ煮 千草焼き オレンジ	厚揚げ 豚肉 たまご 鶏肉 しらす	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ねぎ たけのこ オレンジ		
28	火	ごはん 切り干し大根の煮物 大豆とつくねのメンチカツ	ツナ 大豆 鶏肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 小松菜 切り干し大根 いんげん しいたけ		
29	水	カレーうどん チョコドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳 ちくわ	うどん麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ		
30	木	ごはん すたみ納豆 魚のごま揚げ みそ汁	納豆 豆腐 たまご 合ミンチ さかな	ごはん 小麦粉 パン粉 ごま	たけのこ ねぎ にんじん ねぎ たまねぎ わかめ		
31	金	ジャムサンド コロコロソーテー ミートボールのトマト煮 牛乳	ウインナー 牛乳 ミートボール ベーコン	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト缶 いんげん		

ただしいしせいで、たべましよう。