

令和8年度
5月の献立

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★厚揚げ ★油揚げ ★水菜
★ほうれん草 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ

今月の献立目標
バランスのよい食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1(金)	パン いちごジャム 牛乳 煮込みハンバーグ にんじんサラダ キャベツとあさりのスープ	ツナ あさり 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	えだまめ 枝豆 たまねぎ キャベツ いちご りんご	パン さとう	あぶら
7(木)	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 赤魚フライ 青じそあえ 豆腐と絹さやのすまし汁 ミニかしわもち	鶏肉 あぶら油揚げ 豆腐 赤魚	牛乳	にんじん 青じそ 絹さや	たけのこ とうもろこし たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん パン粉 小麦粉 かたくり粉 上新粉 さとう 小豆	あぶら
8(金)	チャブチェ 小松菜のナムル 水餃子のスープ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にら こまつな にんじん	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	金芽米ごはん さとう 春雨 小麦粉	あぶら ごま
11(月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 元気サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 いわし 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ れんこん	金芽米ごはん さとう	あぶら
12(火)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華あえ たけのこのスープ	豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし たまねぎ 黄ピーマン たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
13(水)	金芽米ごはん 牛乳 厚焼き卵 ごぼうサラダ 肉じゃが	卵 鶏肉 牛肉	牛乳 もずく	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ きゅうり たまねぎ こんにやく	金芽米ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	マヨネーズ あぶら
14(木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 磯香あえ 糸かまぼこのすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
15(金)	エビカツパーガー 丸パン エビカツ ポイル野菜 牛乳 ミネストローネ	エビ たら 鶏肉	牛乳	みずな 水菜 にんじん アスパラガス トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン マカロニ ひよこ豆 パン粉 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
18(月)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 青梅ゼリー	さわら ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ うめ	金芽米ごはん さとう	ごま
19(火)	カレーライス 牛乳 枝豆のメンチカツ 福神漬あえ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん みずな 水菜 青じそ	にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆 大根 なす れんこん なたまめ りんご	金芽米ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 かたくり粉	あぶら
20(水)	金芽米ごはん 牛乳 回鍋肉 小松菜とひじきのサラダ 五目スープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	赤ピーマン こまつな にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	金芽米ごはん さとう かたくり粉 春雨	あぶら

今年度より、丸パンに切り込みがありません。
お好みで開いて、具材をはさみましょう。

日	献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
21(木)	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまマヨあえ のっぺい汁	さば 鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ れんこん とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにやく	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	ごま マヨネーズ
22(金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース 水菜のサラダ 春野菜のスープ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん みずな 水菜 赤ピーマン いんげん	レモン キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ マッシュルーム	パン 黒砂糖 さとう 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	あぶら
25(月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 三色あえ はんぺんのすまし汁	鶏肉 豚肉 油揚げ はんぺん	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	もやし たまねぎ ぶなしめじ ごぼう	金芽米ごはん さとう	ごま あぶら
26(火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 昆布サラダ 新玉ねぎのみそ汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	赤ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが 黄ピーマン 枝豆 キャベツ ごぼう きゅうり	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
27(水)	金芽米ごはん 牛乳 牛肉とアスパラの中華炒め 切り干し大根のあえ物 ワンタンスープ	牛肉 豚肉 ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 大根 キャベツ きくらげ	金芽米ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら ごま
28(木)	もずく丼 金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 れんこんのはさみ揚げ アーモンドあえ	豚肉 豚レバー 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん 絹さや こまつな	しょうが たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ れんこん しいたけ	金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら アーモンド
29(金)	フィッシュパーガー 丸パン 白身魚フライ タルタルソース 牛乳 フレンチサラダ キャロットスープ	ほき	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも パン粉	あぶら

さわやかな季節となりました。新生活が始まり、1カ月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきた一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

バランスのよい食事とは?

バランスのよい食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

<p>主食</p>  <p>主食は、ごはん、パン、めん類などです。脳や体を動かす、おもにエネルギーのもとになります。</p>	<p>主菜</p>  <p>主菜は、肉や魚、大豆・大豆製品などを中心にしたおかずです。おもに体をつくるもとになります。</p>	<p>副菜</p>  <p>副菜は、野菜やきのこなどを中心にしたおかずです。おもに体の調子を整えます。和え物や汁物にする量をとることができます。</p>
--	---	--

こ ども の 日

5月5日「こどもの日」「端午の節句」ともいいます。こどもたちの健やかな成長を願う行事です。この日は、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、かしわもちやちまきを食べたりします。また、無病息災を願い、しょうぶ湯に入る風習もあります。給食では、「ミニかしわもち」を用意しました。お楽しみに!

※給食のかしわもちの葉は、香りを楽しむもののため、食べなくて良いです。(食べても健康上の問題はありません。)

