

5月 献立表

げつようび					かようび					すいようび 1日					もくようび 2日					きんようび 3日				
										ミートスパゲティ 南瓜のチーズ焼き フルーツカクテル 牛乳					ごはん 鶏肉のいそべ揚げ いんげんのごま和え みそ汁									
										エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
6日					7日					8日					9日					10日				
					ごはん さわらの塩焼き 小松菜の納豆和え すまし汁					ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ツナ大根煮 みそ汁 ヨーグルト					ごはん さばの利休焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁					ケチャップライス 鶏のからあげ マカロニサラダ 牛乳				
					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
13日					14日					15日					16日					17日				
					ごはん 筑前煮 春雨とキャベツの酢の物 みそ汁					ごはん 豆腐チャンプルー 白菜と胡瓜のゆかり和え みそ汁					ロールパン タラのマヨネーズ焼き おいもサラダ ミルクスープ					ごはん 鶏肉のケチャップ照焼き 三色ナムル 中華スープ				
					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
554 kcal					405 kcal					338 kcal					327 kcal					376 kcal				
20日					21日					22日					23日					24日				
					ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 みそ汁					ごはん さわらの磯おかか焼き 人参のカレー金平 みそ汁					ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 牛乳					春の遠足 				
					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461 kcal					406 kcal					369 kcal					541 kcal					368 kcal				
27日					28日					29日					30日					31日				
					ごはん あじの竜田揚げ 切干大根の煮付け わかめスープ					ごはん 豚の生姜焼き れんこんとひじきの煮物 みそ汁					ごはん 白身魚のフリッター キャベツとりんごのサラダ ミルクスープ					治部煮丼 おからのマヨサラダ みそ汁				
					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
531 kcal					362 kcal					399 kcal					393 kcal					388 kcal				

LEOC 国産米を使用しております。
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



給食だより



木々の若葉が目まぶしい季節となり風薫る5月となりました。入園・進級してひと月が過ぎ、新しい環境にも慣れて給食もお友達と仲良く食べられるようになってきました。一方少し疲れもたまってきて、体調を崩すことがあると思います。ご家庭でも栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるよう心がけていただきたいです。

今月の旬の食材は…

キャベツ「cabbage」(キャベジン)



キャベツは1年中栽培されていて、季節ごとに特徴があります。

冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるので煮込み料理に最適。春キャベツは、巻きがゆるく、葉が軟らかいので生食に向きます。

栄養面では、ビタミンUが含まれていることが特徴的です。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。

今月のご当地メニュー！

5月13日にご提供

栃木県

- ・じゃがいも入り焼きそば
- ・ゆばとキャベツの和え物

・じゃがいも入り焼きそば

「やきそばに、じゃがいも?!」とびっくりされた方も多いのでは? しかし、栃木では、やきそばの具にはじゃがいもを入れるのが定番なのだそう。実は、じゃがいもとやきそばのソースは相性抜群で、じゃがいものホクホクとした食感が良いアクセントになるんです。

・ゆば

ゆばとは、大豆を煮こんで豆乳を作る際、表面にできる薄い膜のようなものです。精進料理の一つとしても知られているため、お寺が多い日光で名物となっています。

