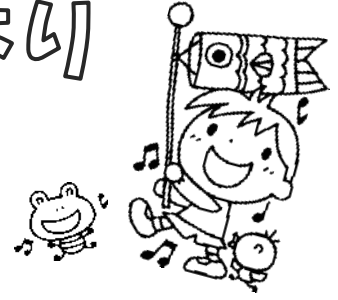


# 5月の給食だより

端午の節句・子どもの日



5月5日の端午の節句には、『ちまき』や『柏もち』を食べます。

ちまきは、もち米やうるち米を笹の葉で三角形に包み、蒸したりゆでたりしたもので、『危険から身を守る』という意味があります。

柏もちは、上新粉のもちの間にあんをはさんで、柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、『子孫繁栄(家系が途切れない)』の願いが込められています。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	金	【完全給食】 ケチャップライス 鶏から揚げ ポテトサラダ 竹の子スープ 牛乳		魚	焼き魚
7	木	チキンとトマトのマカロニソテー くだもの卵スープ 牛乳	255kcal 15.0g 12.4g 174 mg 1.6g	大豆製品	豆腐のみそ汁
8	金	焼き鮭 コールスローサラダ 玉ねぎのみそ汁 ミルク	225kcal 19.1g 8.1g 278 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
11	月	オープンオムレツ おひたし 厚揚げのみそ汁 ミルク	235kcal 17.4g 9.0g 361 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
12	火	鶏肉の塩麴焼き 青菜のごま炒め キャベツのみそ汁 牛乳	207kcal 13.9g 12.6g 216 mg 1.6g	卵	ゆで卵
13	水	【完全給食】 春野菜カレー ツナあえ くだものヨーグルト飲料		海藻	すき昆布煮
14	木	鮭のみそマヨ焼き ひじきサラダ かぶスープ 牛乳	239kcal 15.2g 16.5g 196 mg 1.6g	芋	じゃがいも きんぴら
15	金	ハンバーグ ほうれん草ソテー さつまいものみそ汁 ミルク	263kcal 19.0g 10.3g 291 mg 1.8g	魚	煮魚



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、「ツナポテト」です。  
ゆでたじゃがいもと玉ねぎなど炒めた野菜、ツナ缶を合わせてマヨネーズ味に  
しています。チーズをのせて焼き、子ども達に人気のメニューです。

### これから旬の食材



きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、そらまめ、  
アスパラ、たけのこ、かぶ、きゃべつ、新じゃが、新ごぼうなど

保育園では夏の収穫に向けて、  
園の畑でじゃがいもやナス、トマト、  
ピーマンなどを栽培しています。  
給食にも登場するので、お楽しみに！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
18	月	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 鶏肉のコーソルーク焼き 豆腐のみそ汁 切り干し大根ナムル 牛乳	288kcal 15.8g 16.3g 207 mg 1.7g	緑黄色 野菜	青菜の おかかあえ
19	火	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> ツナポテト くだもの かぼちゃのみそ汁 ミルク	260kcal 16.9g 8.0g 329 mg 1.6g	大豆 製品	納豆
20	水	鱈のつけ焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 牛乳	204kcal 15.4g 11.0g 213 mg 1.4g	淡色 野菜	かぶの 浅漬け
21	木	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	芋	さつまいも サラダ
22	金	炒り豆腐 チーズ じゃがいものみそ汁 ミルク	252kcal 19.1g 10.4g 406 mg 1.9g	魚	魚フライ
25	月	シューマイ 昆布あえ チンゲン菜のみそ汁 牛乳	215kcal 13.8g 11.9g 208 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
26	火	ゆで豚サラダ くだもの ミネストローネ 牛乳	223kcal 15.5g 10.0g 184 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
27	水	鱈の加-風味揚げ おかかチーズ あえ なめこ汁 ヨーグルト	213kcal 16.9g 8.0g 210 mg 1.3g	肉	鶏そぼろ
28	木	大豆のチリコンカン くだもの かき卵汁 ミルク	237kcal 15.6g 5.7g 286 mg 1.5g	魚	ムニエル
29	金	中華五目スープ くだもの たけのこの炒め煮 牛乳	230kcal 13.7g 8.9g 200 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ

※保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の  
参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。  
行事等で献立が変更になることがあります。 柏崎市子ども未来部保育課