



新年度がスタートし、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきた頃かと思います。ゴールデンウィークもあり、連休明けは少し疲れやリズムが崩れることもあると思います。3食しっかりと食事を摂り、元気に過ごしましょう。

今月から給食に郷土料理と世界の料理を提供します。どのような料理が出てくるのか、楽しみながら食べてくれると嬉しいです

## 今月の郷土料理 青森県「せんべい汁」

### せんべい汁とは？

肉や魚、きのこ、野菜などに、小麦粉と塩で作られた南部せんべいを割り入れて煮込んだ料理です。青森県の八戸を中心によく食べられているそうです。

せんべいは冷害が多く、米が満足にとれなかった地域の貴重な保存食だったといわれており、みそ汁や鍋に入れて食べていたことが起源といわれています。

## 今月の世界の料理 メキシコ「チリコンカン」

### チリコンカンとは？

チリコンカンは、ひき肉やトマト、チリパウダーを煮込んだスパイシーな料理です。メキシコ料理が発祥とされ、アメリカ南部で親しまれる郷土料理とされています。

給食ではひき肉・大豆・野菜を入れ、子ども向けに食べやすい味付けで提供します。



せんべい汁



チリコンカン

## 端午の節句

5月5日は男の子の成長を祝う子どもの日です。端午の節句ともいわれます。五月人形やこいのぼりを飾り、男の子の成長を祈ります。

端午の節句ならではの料理もあります。食べ物には「子どもの成長と出世」「厄除けと魔除け」の2種類の意味が込められています。

### ★子どもの日に食べるもの

#### 〇かしわ餅

かしわの葉は新芽が出てくるまで落ちません。そのため、家系が絶えず子孫が繁栄することを願う意味があります。

#### 〇ちまき

ちまきは中国から伝わったもので、魔除けと厄除けの力があるとされています。

#### 〇たけのこ

竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいとの願いが込められています。

園では5月2日のおやつにちまき風おにぎりを提供する予定です。

## おやつ役割



おやつには2つの役割があります。

①心の栄養：子どもにとっては楽しみの要素が強く、心の栄養となります。

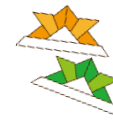
②栄養を補う食事（補食）：まだ胃が小さいため、一度に食べられる量が限られています。3食の食事では摂りきれない栄養を補う食事として考えましょう。

「麦茶とおにぎり」や、「牛乳と小さなパン」など軽い食事を摂るイメージが良いです。また、不足しがちなカルシウム、食物繊維、ビタミン、ミネラルが補給できるよう、「ヨーグルト」や「果物」なども取り入れてみましょう。

★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安にしましょう



# 5月 こんだてひょう



郷土料理・世界の料理

| 日 曜 |    |    | 主食・主菜           |                  | 副菜              | 汁・果物            | おやつ                     | 主な材料                                                                                                                                                  |
|-----|----|----|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 19 | 木月 | ♥しらすとキャベツの和風パスタ |                  | そら豆とベーコンのポテトサラダ | コーンスープ          | ○ハムチーズ蒸しパン<br>●牛乳       | スパゲティ・しらす・キャベツ・玉ねぎ・コーン缶・醤油・ごま油／じゃがいも・そら豆・ベーコン・ノンエッグマヨ・米酢・きび糖／鶏ひき肉・コーン缶・人参・食塩・醤油／米粉・BP・ハム・チーズ・きび糖・なたね油／牛乳                                              |
| 2   | 20 | 金火 | ごはん             | 豚肉の大根おろしソース      | キャベツのゆかり和え      | えのきのみそ汁         | ちまき風おにぎり<br>●牛乳         | 米／豚肉・大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・醤油・本みりん・きび糖・なたね油／鶏ささみ・キャベツ・かぶ・きゅうり・もやし・ゆかり／えのき・カットわかめ・油揚げ・米みそ／米・豚肉・人参・しいたけ・たけのこ水煮・醤油・きび糖・酒・本みりん・オイスターソース・ごま油／牛乳               |
| 7   | 21 | 水  | ごはん             | カレイの煮つけ          | ひじきの煮物          | 豚汁              | フルーツあんみつ<br>●牛乳         | 米／かれい・酒・醤油・本みりん・てんさい糖／ひじき・大豆水煮・人参・油揚げ・醤油・きび糖・本みりん・酒・なたね油／かつお節・ごま油／豚肉・人参・大根・ねぎ・里芋・しいたけ・しょうが・米みそ・ごま油／寒天・きび糖・水・もも缶・みかん缶・バナナ・つぶしあん・きび糖／牛乳                 |
| 8   | 22 | 木  | ○ポークハヤシライス      |                  | コールスロー          | オニオンスープ         | ♥○夏みかんサンド<br>●牛乳        | 米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・人参・にんにく・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・米粉・酒・無塩バター／キャベツ・人参・きゅうり・ブロッコリー・コーン缶・ノンエッグマヨ・米酢・きび糖／鶏ひき肉・玉ねぎ・かぶ・醤油・なたね油／食パン・夏みかん缶・砂糖・生クリーム・砂糖／牛乳 |
| 9   | 23 | 金  | ごはん             | 鶏肉のみそがらめ         | かりかりじゃこサラダ      | 三つ葉のすまし汁        | きんぴらごはん<br>●牛乳          | 米／鶏肉・酒・しょうが・米粉・なたね油・砂糖・本みりん・米みそ・ごま／しらす・レタス・水菜・トマト・きゅうり・米酢・醤油・きび糖・ごま油／たけのこ水煮・みつば・しいたけ・醤油／米・豚ひき肉・ごぼう・人参・れんこん・エリンギ・醤油・本みりん・きび糖・ごま油・なたね油／牛乳               |
| 10  | 24 | 土  | 麻婆春雨丼           |                  | もやし中華和え         | わかめスープ          | ♥●ココアクッキー<br>●牛乳        | 米・豚ひき肉・春雨・にら・人参・パプリカ・しいたけ・たけのこ水煮・ねぎ・なたね油・甜面醤・オイスターソース・醤油・砂糖・コーンスターチ・ごま油／もやし・きゅうり・水菜・人参・きび糖・醤油・米酢・ごま油／わかめ・えのき・ねぎ・醤油・ごま油／小麦粉・片栗粉・ココア・砂糖・なたね油／牛乳／牛乳      |
| 12  | 26 | 月  | ごはん             | ディアボラ風チキン        | トマトとレタスのサラダ     | ミネストローネ         | ♥▽●きなこフレンチトースト<br>●牛乳   | 米／鶏肉・玉ねぎ・オリーブ油・パセリ粉・醤油・酒・本みりん・無塩バター・砂糖／トマト・レタス・リーフレタス・きゅうり・水菜・米酢・醤油・きび糖・ごま油／じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・人参・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ・砂糖・コンソメ／食パン・牛乳・きび糖・きな粉／牛乳              |
| 13  | 27 | 火  | ビビンバ            |                  | きゅうりとツナの中華サラダ   | 白菜のスープ          | お好み焼き<br>●牛乳            | 米・豚ひき肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・甜面醤・醤油・砂糖／きゅうり・水菜・もやし・レタス・しそ・ツナ缶・醤油・ごま油・砂糖・ごま／白菜・人参・えのき・醤油・ごま油・コーンスターチ／豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・長芋・米粉・BP・中濃ソース・ケチャップ・きび糖・青のり・かつお節／牛乳     |
| 14  | 28 | 水  | ごはん             | 肉豆腐              | 小松菜のみそマヨ和え      | ♥せんべい汁<br>(青森県) | □大学芋<br>●牛乳             | 米／豚肉・本綿豆腐・玉ねぎ・しいたけ・えのき・ねぎ・醤油・酒・本みりん・きび糖／小松菜・もやし・人参・米みそ・ノンエッグマヨ・醤油・きび糖／鶏肉・ごぼう・人参・しいたけ・ねぎ・醤油・酒・本みりん・ごま油・せんべい／さつまいも・砂糖・醤油・水・黒ごま・なたね油／牛乳                  |
| 15  | 29 | 木  | ♥ソフト<br>フランスパン  | チリコンカン<br>(メキシコ) | 水菜のサラダ          | ブロッコリーのスープ      | ♥□たぬきごはん<br>●牛乳         | フランスパン／豚ひき肉・玉ねぎ・マッシュルーム・大豆水煮・人参・じゃがいも・トマト缶・砂糖・酒・醤油・なたね油／水菜・パプリカ・コーン缶・レタス・リーフレタス・人参・きゅうり・ノンエッグマヨ・米酢・砂糖／ブロッコリー・玉ねぎ・コーン缶・醤油／米・天かす・青のり・かつお節・ごま・醤油・本みりん／牛乳 |
| 16  | 30 | 金  | ごはん             | 豚肉の生姜焼き          | 刻み昆布と切り干し大根の梅和え | なめこのみそ汁         | ○●マーマレードヨーグルトケーキ<br>●牛乳 | 米／豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・パプリカ・醤油・酒・砂糖・なたね油／刻み昆布・切り干し大根・れんこん・梅干し・醤油・きび糖・かつお節・ごま油／なめこ・万能ねぎ・油揚げ・米みそ／米粉・ヨーグルト・無塩バター・きび糖・BP・牛乳・マーマレード／牛乳                           |
| 17  | 31 | 土  | 鶏肉カレー丼          |                  | ひじきサラダ          | ちんげん菜のスープ       | バナナ<br>●牛乳              | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・パプリカ・ピーマン・ちんげん菜・カレー粉・醤油・本みりん・てんさい糖・コーンスターチ・なたね油／ひじき・人参・れんこん・コーン缶・枝豆・ノンエッグマヨ・醤油・きび糖／ちんげん菜・大根・えのき・醤油・ごま油／バナナ・レモン汁／牛乳                   |

献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります。

※HM(ホットケーキMIX)・BP(ベーキングパウダー)



今月の栄養素  
エネルギー：563Kcal  
たんぱく質：23.4g  
脂質：18.5g  
カルシウム：213mg



## アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●：牛乳    ○：乳製品    ◆：卵    ♥：小麦    □：ごま    \*：くるみ  
♪：エビ    ◎：豆乳    ▽：きな粉    ☆：大豆    ▲：その他種実類