



2025ねん5がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
寒暖の差も少しずつやわらぎ、木々の緑がひときわあざやかに、外遊びが楽しい季節となりました。新緑が芽吹くこの季節は、この時にしか食べられぬお野菜がたくさん出回ります。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物などをたくさん取り入れています。おいしい旬のものを楽しみながら、自然のめぐみや季節の変化を感じてみましょう♪		なんでも食べられるようになるのは、言葉の発達と同じ学習発達です。食品との出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていきます。少しでも食べることができたらほめてください。成功体験を増やしてあげましょう。	1 ③ さつまいもスティック いそかあえ いわたしのトマトに たぬきじる ごはん	2 ①③ いちご きりぼしだいこんのナムル おやこどんぶり むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	3 早ね早おきを意識しましょう。十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳やからだの発育を促します。
5	6	7 ③	8 ③	9 ③	10
こどものひ 	ふりかえきゅうじつ 	いちご もやしのごまあえ ちくぜんに もちむぎいり わかめごはん	りんご しょうゆフレンチ さばのつけやき やさいの ごまみそしる ごはん	ぶどうのミニゼリー てづくりハンバーグの やさいあんかけ はるやさいのコンソメに バターロールパン	もちむぎごはん (7・12・19日) もちむぎは、白米だけでなく、食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養がとれます。もちもち・プチプチとした食感を、楽しんでほしいと思います。
12 ③	13	14 ②③	15 ②③	16 ②③	17
いちご みそサラダ とりごもくひじき もちむぎいり ゆかりごはん	えんそく 	チーズ ほうれんそうのごまあえ しろみざかなの レモンソースがけ けんちんじる ごはん ふりかけ	さくらんぼ ブロッコリーの ごまサラダ シーフードカレー むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	りんご アスパラのサラダ スパゲティミートソース	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
19 ①②③	20 ③	21 ③	22 ②③	23 ③	24
さくらんぼ はるきゃべつの チーズサラダ しんじがのそぼろに もちむぎいり わかめごはん	ほうれんそうの いちご おかかあえ さけのしおやき さつまじる ごはん	ししょくかい(ねんしょう) りんごのミニゼリー たまねぎのソテー ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんと やさいのみそしる むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	ヨーグルト ツナサラダ いちごジャム ミネストローネ しょくパン	さくらんぼ もやしのナムル ちゅうかはん むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさげ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
26 ③	27 ③	28 ②③	29 ①②③	30 ③	～5月が旬のもの～
むらさきいもチップス きりぼしだいこんの ごまあえ いわたしのみに たけのこのすましじる ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ さくらんぼ エリンギと アスパラのサラダ ぶたじる たけのこごはん	ピピピチーズ ゆでブロッコリー とりにくのレモンに しんたまねぎのみそしる ごはん	りんご なっとうサラダ ドライカレー ナン	すいか アスパラの おかかサラダ ぶたにくどんぶり むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	はるきゃべつ しんたまねぎ しんじががいも アスパラガス しんごぼう たけのこ グリーンピース そらめめ えんどうなど

♪しよくじのごあいさつ♪

「いただきます」

ただ、「たべます」という意味でいうのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味もこめられています。ここから感謝をして、食事をはじめてみましょう。

「ごちそうさま」

たべものには、食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをしてくれた人など、たくさんの方がかわっています。そんな人たちの働きに感謝していきましょう。



たべものから旬を感じよう

旬という言葉はよく耳にしますよね。「しゅん」とは、そのたべものが一番多くとれて、一番おいしいときでもあります。

また、農薬が少なくてもできるため、安全ですし、栄養が高くて力があって、なによりたくさん出回っているのでも手に入りやすいです。

旬のものを優先して食べる、という食生活をこころがけましょう。



春に成長する野菜は、害虫から身を守るため、「植物性アルカロイド」という成分を出しています。

これらの成分には、冬の間からだにたまった老廃物を出してくれる、すなわちデトックスの効果があります。

また、「イソチオシアネート」や「ビタミンU」もデトックス効果を持つと言われる成分で、肝臓の解毒機能を強化



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	554	20	18	253	2.4	182	0.25	0.44	20	4	1.8

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん