

令和7年5月幼稚園給食献立表



半田市学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き		
		赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる
1 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	★コロッケ		にんじん れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら
	切干大根の甘酢あえ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり	さとう
	たまねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ たまねぎ しめじ	
2 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	たけのこごはんの具	とりにく あぶらあげ	たけのこ	さとう
	さばの塩焼き	さば		
	すまし汁	とうふ	にんじん はねぎ えのき ほくさい	
7 水	★こどもの日デザート	とうにゅう	りんご レモン	さとう
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	ビビンバ 具(肉)	ぶたにく みそ		さとう
	ビビンバ 具(ナムル)		こまつな にんじん だいずもやし	さとう ごまあぶら
8 木	ビーフンスープ	とりにく	チンゲンツァイ たまねぎ	ビーフン
	型抜きチーズ	チーズ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	★野菜入りはんぺん	さかなすりみ だいず	にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん さとう
9 金	キャベツとわかめの和え物	わかめ	キャベツ	さとう
	根菜煮	とりにく こおりとうふ	にんじん さやいんげん れんこん だいこん たけのこ	さとう
	ソフト麺 牛乳	牛乳		めん
	ミートソース	ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ しめじ エリンギ	さとう
12 月	ホキとじゃが芋のフライ	ホキ		じゃがいも でんぷん あぶら
	オレンジ	オレンジ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	★いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう
13 火	きゅうりのあかしそあえ		きゅうり キャベツ あかしそ	
	肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう
	くろロールパン 牛乳	牛乳		パン
	★チキンカツ	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら
14 水	豆サラダ	だいず	キャベツ とうもろこし	ドレッシング
	オニオンスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	★けんちん信田の甘みそかけ	とうふ たら みそ あぶらあげ ひじき	にんじん	さとう でんぷん あぶら
15 木	きんぴらごぼう	とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう	さとう あぶら
	沢煮わん	ぶたにく	はねぎ だいこん たけのこ えのき	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	ハヤシライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース	
16 金	★オムレツ	たまご		
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	焼肉風炒め	ぶたにく	ピーマン あかピーマン たまねぎ	さとう あぶら
19 月	たくあん和え		たくあん きゅうり	
	実だくさん汁	とりにく とうふ	にんじん はねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	豚肉と生揚げのみそ煮	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう	さとう
20 火	きゅうりの酢物		きゅうり キャベツ	さとう
	★ぶどうゼリー		ぶどう	さとう みずあめ
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	★肉団子の甘酢あん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん あぶら
21 水	ひじきの中華和え	ハム ひじき	こまつな	はるさめ ドレッシング
	チンゲン菜のスープ		チンゲンサイ にんじん ほししいたけ たまねぎ	でんぷん
	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		パン
	フランクフルト	フランクフルト		
22 木	野菜ソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら
	アスパラの豆乳スープ	ベーコン とうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ	じゃがいも
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
	★かつおフライ	かつお		パンこ こむぎこ あぶら
23 金	かいそうサラダ	まぐろ わかめ	きゅうり とうもろこし	ドレッシング
	みそ汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ だいこん たまねぎ	
	中華めん 牛乳	牛乳		めん
	五目中華スープ	ぶたにく	にんじん はねぎ たけのこ もやし	
26 月	★しゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ
	切干大根のナムル	かつお	こまつな きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
27 火	★さっぱりおろしハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ だいこん	さとう
	いんげんのごまあえ	まぐろ	さやいんげん	さとう ごま
	呉汁	だいず とうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しめじ	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
28 水	★青じそ入りアジフライ	あじ	あおしそ	パンこ あぶら
	春キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	きゅうり キャベツ	
	すまし汁	とうふ	にんじん はねぎ たまねぎ	でんぷん
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
29 木	カレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも
	ハムステーキ	ハム		
	★いちごゼリーポンチ		もも バインアップル みかん いちご	さとう
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
30 金	★キャベツ入りつくね	とりにく ぶたにく	キャベツ	
	れんこんとみず菜のサラダ		みずな れんこん とうもろこし	ドレッシング
	大根のそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん	さとう
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
30 日	ひじきごはんの具	とりにく ひじき		さとう あぶら
	さわらの西京焼き	さわら みそ		さとう でんぷん
	小松菜と豆腐のすまし汁	とうふ	こまつな にんじん えのき	でんぷん
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん

◎たべるときは、よくかんでたべましょう。

※小中学校の給食と献立を変更していることがあります。

※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記していません。

※食物アレルギーに関して幼稚園給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。

『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』





食育だより



5月5日はこどもの日です。こどもの日は「端午の節供」、「菖蒲の節供」とも呼ばれます。

男の子の節供とされますが、これは「しょうぶ」が「勝負」や「尚武（武を重んじること）」と同音であるため、武士の世になった鎌倉時代に、競馬や流鏝馬などという勇壮な行事が行われるようになり、武者人形や兜を飾り、男子のたくましい成長を願う節供になった、といわれています。

こどもの日に食べるものと言えば、かしわ餅やちまきです。柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

ちまきには邪気や難を避けるという意味があり、かしわ餅もちまきも子どもたちの健やかな成長を願う行事食です。ご家庭でも行事食を食べながら日本の伝統文化についてお話しができるとうれいですね。

旬の食材「そら豆」

そら豆はさやが空に向かってつくため、「空豆」と書きます。六大食用豆（大豆、落花生、えんどう豆、いんげん豆、ひよこ豆、そら豆）の一つで、麻婆豆腐などに入れる豆板醤はそら豆や赤唐辛子を発酵させたものです。

旬は5月中旬から下旬で、「美味しいのは収穫後3日間」といわれるほど鮮度が大切な食材です。

●そら豆の選び方●

- ・さやが濃い綺麗な緑色で、筋やさやが茶色に変色していないもの。
- ・表面にうぶ毛が付いているものはより新鮮です。
- ・豆が空気に入ると風味も落ちやすいので、さや付きで購入することがおすすめ。

○茹でそら豆○

- ①さやからそら豆を取り出す。そら豆の黒い部分に包丁で切り込みを入れると食べやすく、塩味も染みやすくなる。
- ②水1ℓを沸騰させ、酒を100ml、塩30g加えたら①のそら豆を入れて2~3分、強火~中火で茹でる。
- ③②をざるにあけて冷ます。このとき、水にさらすと味が抜けてしまうので自然に冷めるのを待つ。

●焼きそら豆●

- ①天板にアルミホイルを敷いてさや付きのそら豆が重ならないように並べる。
- ②1000W（強）で10分~15分焼く。このとき、さやの上側が黒く焦げるくらいが目安。
- ③粗熱が取れたらさやを剥いてそら豆に塩適量を振る。

👉 焼きたてのそら豆はとても熱いので火傷にはご注意ください。

