



給食だより

5月号



子どもたちに伝えたい「和食」

日本は豊かな自然に恵まれており、米を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

含まれる栄養素が異なり、組み合わせて食べることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん 麺・パン	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
主菜	魚・肉 大豆製品 卵	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液など組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
副菜	野菜 いも	ビタミン・ミネラル	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
汁	きのこ 海藻	食物繊維		野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コーンスープ等

3・組み合わせのコツ



主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ



主材料を重ねない



同じ調理法を重ねない

★和食の特徴と良さ

1・ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違い塩味がない「ごはん」。だからこそ、様々な調理法、味付けと合う多様な組み合わせで食べることができます。栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの健康と豊かな食生活につながります。



2・出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

3・旬に注目して食への関心を高める

四季が明確な日本。収穫される農作物は多彩で、魚の種類も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの、季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは、子どもの食への関心を高めます。

4・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。



料理の食材となった自然の恵みへの感謝
神々やご先祖様への感謝



料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝

給食室より

新しいおともだちも、おやつや給食をたくさん食べてくれています！



ちゅうりっぷ組



さくら組

献立表

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1~2歳児		リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1~2歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)		
1	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまさラダ すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	468 kcal 19.4 g 17.4 g 62.3 g 1.0 g	乳・小麦	18	木	鉄分強化！ふりかけご飯 ふんわりつくね焼き ポテトサラダ すまし汁(大根・玉ねぎ)	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	きゅうり・トマト・玉ねぎ・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 白桃ケーキ	482 kcal 18.2 g 17.5 g 67.2 g 1.5 g	乳・小麦
2	火	●中華まき風混ぜ込みごはん サーモンフライ 具だくさんスープ フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・コーン・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 レーズンおから蒸しパン	543 kcal 23.2 g 17.1 g 78.7 g 1.3 g	乳・小麦	19	金	●豚肉と春野菜の和風スパゲッティ ●チンゲン菜とアスパラのツナサラダ スープ(人参・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鮭・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・スナップエンドウ・チンゲン菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 焼き鮭のワカメおにぎり	461 kcal 22.8 g 15.8 g 59.6 g 1.3 g	乳・小麦
8	月	ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	アスパラ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ミニナポリタン	527 kcal 21.9 g 19.1 g 69.5 g 1.1 g	乳・小麦	22	月	ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンアスパラ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ミニナポリタン	522 kcal 21.3 g 18.9 g 68.9 g 1.1 g	乳・小麦
9	火	ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ(白菜・コーン)	ご飯・じゃが芋・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 おからホットケーキ	456 kcal 19.3 g 13.5 g 70.5 g 1.3 g	乳・小麦	23	火	ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ(白菜・コーン)	ご飯・じゃが芋・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 おからホットケーキ	450 kcal 19.2 g 13.5 g 69.2 g 1.3 g	乳・小麦
10	水	ご飯 白糸タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかゆ煮 みそ汁(玉ねぎ・えのき茸) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 米粉のドーナツ	453 kcal 17.8 g 14.7 g 66.2 g 1.0 g	乳・小麦	24	水	ご飯 白糸タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかゆ煮 みそ汁(玉ねぎ・えのき茸) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 米粉のドーナツ	454 kcal 17.8 g 14.8 g 66.1 g 1.0 g	乳・小麦
11	木	鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	478 kcal 17.3 g 14.1 g 73.4 g 1.3 g	乳・小麦	25	木	お誕生日会 ツナピラフ マカロニグラタン 鶏もも・豆乳・スライスチーズ・牛乳 キャベツとトマトのサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・油・バター・生クリーム・イチゴジャム・ホットケーキ粉	ツナフレーク缶・鶏もも・豆乳・スライスチーズ・牛乳	コーン・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・トマト・きゅうり・大根・インゲン・パイ缶	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩・出し汁・醤油・水・精製塩・酢・ベーキングパウダー	牛乳 生クリームケーキ	482 kcal 17.4 g 14.2 g 74.3 g 1.3 g	乳・小麦
12	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・なす・パプリカ赤・もやし・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ふんわりスコーン	463 kcal 18.4 g 14.4 g 67.8 g 1.3 g	乳・小麦	26	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・なす・パプリカ赤・もやし・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ふんわりスコーン	466 kcal 18.5 g 14.4 g 68.7 g 1.4 g	乳・小麦
15	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまさラダ すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	472 kcal 19.5 g 17.5 g 63.2 g 1.0 g	乳・小麦	29	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまさラダ すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	473 kcal 19.4 g 17.4 g 63.6 g 1.0 g	乳・小麦
16	火	ご飯 サーモンフライ 肉野菜炒め スープ(玉ねぎ・コーン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	コーン・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 レーズンおから蒸しパン	552 kcal 24.3 g 18.5 g 77.3 g 1.4 g	乳・小麦	30	火	ご飯 サーモンフライ 肉野菜炒め スープ(玉ねぎ・コーン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	コーン・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 レーズンおから蒸しパン	553 kcal 24.3 g 18.6 g 77.3 g 1.3 g	乳・小麦
17	水	ご飯 ポークンテアー BBQソース 厚揚げとさつま芋の煮物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 肉まん風	552 kcal 25.7 g 20.5 g 70.4 g 1.5 g	乳・小麦	31	水	ご飯 ポークンテアー BBQソース 厚揚げとさつま芋の煮物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 肉まん風	547 kcal 25.7 g 20.5 g 69.2 g 1.5 g	乳・小麦
年齢	給と栄養目標量		当月平均給と栄養量																
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		482	20.3	16.4	67.4	1.3	<p>※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。</p> <p>※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。</p> <p>※都合により、献立を変更する場合がございます。</p> <p>※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。</p>											