

2025年5月



給食だより



滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子育て応援課

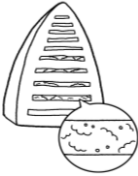
| 日  | 曜 | 10時おやつ                                                                            | 主食                                                                                | 昼食献立名                                                                              | 材料(昼食と午後おやつ)            |                                   |                                                      | 3時おやつ                                   |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    |   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 熱と力になるもの                | 血や肉や骨になるもの                        | 体の調子を整えるもの                                           |                                         |
| 1  | 木 |  |  | ピースごはん<br>えびフライ<br>ポイルキャベツ<br>いちご<br>こどものひじり                                       | 米、パン粉、油、小麦粉             | 脱脂粉乳、豆腐、えび、えんどう、卵、しらす干し、かつお節、かまぼこ | いちご、キャベツ、ねぎ、にんじん、こんぶ                                 | ミルク<br>クリームソーダふうゼリー                     |
|    |   |                                                                                   |                                                                                   | ぎゅうにゅうごまクッキー                                                                       | ごはん                     | カレーライス<br>フルーツサラダ<br>だいこんのピクルス    | じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、米                                    | 牛乳、豚肉、ヨーグルト、きな粉                         |
| 3  | 土 |                                                                                   |                                                                                   |  |                         |                                   |                                                      |                                         |
| 4  | 日 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                         |                                   |                                                      |                                         |
| 5  | 月 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                         |                                   |                                                      |                                         |
| 6  | 火 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                         |                                   |                                                      |                                         |
| 7  | 水 | ぎゅうにゅうてつりクッキー                                                                     |  | ごはん<br>ごもくうどん<br>おひたし<br>スモールパイン                                                   | うどん、砂糖、食パン              | 牛乳、鶏肉、卵、ちくわ、かつお節                  | キャベツ、にんじん、パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、こんぶ、干しいたけ         | ぎゅうにゅうてづくりプリン                           |
| 8  | 木 | ぎゅうにゅうどうぶつビスケット                                                                   |  | たけのこ　　こんだて                                                                         |                         |                                   |                                                      |                                         |
|    |   |                                                                                   |                                                                                   | ぶたにくのみそいため<br>トマト<br>たけのこのすましじる                                                    | ごま油、片栗粉、砂糖、米            | 脱脂粉乳、豆腐、豚肉、薄揚げ、みそ、かつお節            | バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、こんぶ、わかめ、しょうが        | ミルク<br>バナナ                              |
| 9  | 金 | ぎゅうにゅうオレンジ                                                                        | ごはん                                                                               | さかなのかばやき<br>ごまあえ<br>ぐだくさんじる                                                        | じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米        | 魚、ちくわ、みそ、にぼし                      | こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、ごま、しょうが           | ジュース<br>カルシウムせんべい<br>カルシウムしおせんべい(りすぐみ)  |
| 10 | 土 | おちゃ<br>おかし*                                                                       | パン                                                                                | パン*<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ*<br>ぼうチーズ                                                    | パン                      | ぼうチーズ、牛乳                          | フルーツ(バナナ)                                            | おちゃ<br>おかし*                             |
| 11 | 日 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                         |                                   |                                                      |                                         |
| 12 | 月 | ぎゅうにゅうビスコ                                                                         | ごはん                                                                               | さかなのムニエル<br>ブロッコリー<br>にんじんグラッセ<br>みそじる                                             | 小麦粉、砂糖、油、バター、米          | ジョア、魚、絹揚げ、みそ、にぼし                  | にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ                            | ジョア<br>ぎゅうにゅうかりんとう<br>カルシウムしおせんべい(りすぐみ) |
| 13 | 火 | ぎゅうにゅうえびせんべい                                                                      | ごはん                                                                               | キッシュふう<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                                                       | じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米 | 卵、脱脂粉乳、牛乳                         | たまねぎ、にんじん、もやし、もも缶、ほうれんそう、コーン、きゅうり                    | ミルク<br>ももかん                             |
| 14 | 水 | ぎゅうにゅうバナナ                                                                         | パン                                                                                | ちゃんぽんめん<br>ぎょうざ<br>レモンあえ                                                           | 中華めん、油、片栗粉、砂糖、食パン       | 脱脂粉乳、鶏肉、ぎょうざ                      | はくさい、だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、レモン              | ミルク<br>てつりクッキー                          |
| 15 | 木 | ぎゅうにゅうカルシウムせんべい<br>カルシウムしおせんべい(りすぐみ)                                              | ごはん                                                                               | こうやどうふのたまごとじ<br>ブロッコリーサラダ<br>こふさいも                                                 | じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、米      | 牛乳、卵、鶏肉、凍り豆腐、かつお節                 | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、干しぶどう、グリーンピース、こんぶ、干しいたけ、レモン、パセリ | ぎゅうにゅうレーズンむしばん                          |
| 16 | 金 | ぎゅうにゅうポーロ                                                                         | ごはん                                                                               | とりにくとだいずのあまからめ<br>アスパラのおひたし<br>みそじる                                                | 片栗粉、油、砂糖、米              | 鶏肉、豆腐、大豆、みそ、にぼし                   | アスパラガス、にんじん、もやし、ねぎ、わかめ                               | ジュース<br>ソフトサラダ                          |

| 日  | 曜 | 10時おやつ                             | 主食  | 昼食献立名                                         | 材料(昼食と午後おやつ)       |                                |                                                       | 3時おやつ                         |
|----|---|------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
|    |   |                                    |     |                                               | 熱と力になるもの           | 血や肉や骨になるもの                     | 体の調子を整えるもの                                            |                               |
| 17 | 土 | おちゃ<br>おかし*                        | パン  | パン*<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ*<br>まんがソーセージ            | パン                 | まんがソーセージ、牛乳                    | フルーツ(バナナ)                                             | おちゃ<br>おかし*                   |
| 18 | 日 |                                    |     |                                               |                    |                                |                                                       |                               |
| 19 | 月 | アレルギーフリー のひ                        |     |                                               |                    |                                |                                                       |                               |
|    |   | とうにゅう<br>バナナ                       | ごはん | さばのみそに<br>きりぼしあえ<br>トマト<br>ぐだくさんじる            | さつまいも、油、砂糖、米       | 豆乳、さば、豆腐、みそ、しらす干し、にぼし          | オレンジ、トマト、しいたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん               | とうにゅう<br>オレンジ                 |
| 20 | 火 | ぎゅうにゅう<br>てつりウエハス                  | ごはん | そぼろいりたまご<br>コーンいりおひたし<br>みそじる                 | じゃがいも、ふ、砂糖、バター、油、米 | 牛乳、卵、鶏肉、みそ、にぼし                 | たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、グリーンピース、干しいたけ、わかめ     | ぎゅうにゅう<br>ふのラスク               |
| 21 | 水 | ぎゅうにゅう<br>おこさませんべい                 | ごはん | ハリハリわかめごはん<br>ハムカツ<br>ポイルキャベツ<br>いちご<br>すましじる | 米、油                | かつお節、しらす干し、ハムカツ                | いちご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんぶ、切り干しだいこん           | やさしいジュース<br>ケーキ               |
| 22 | 木 | ぎゅうにゅう<br>せんべい                     | ごはん | しんじやがうまになっとうあえ<br>トマト                         | じゃがいも、砂糖、米         | うずらの卵、脱脂粉乳、納豆、かつお節             | トマト、たまねぎ、ほうれんそう、こんにゃく、にんじん、もやし、いんげん                   | ミルク<br>やさしいスティック              |
| 23 | 金 | ぎゅうにゅう<br>ムーンライト                   | ごはん | ごもくめめ<br>スティックきゅうり<br>トマト<br>みそじる             | 米粉、砂糖、油、米          | 牛乳、鶏肉、大豆、ちくわ、みそ、にぼし、さくらえび、かつお節 | キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんにゃく、ごぼう、いんげん、こんぶ        | ぎゅうにゅう<br>こめこのおのみやき           |
| 24 | 土 | おちゃ<br>おかし*                        | パン  | パン*<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ*<br>ぼうチーズ               | パン                 | 牛乳、ぼうチーズ                       | フルーツ                                                  | おちゃ<br>おかし*                   |
| 25 | 日 |                                    |     |                                               |                    |                                |                                                       |                               |
| 26 | 月 | ぎゅうにゅう<br>トマトブリッツ                  | パン  | ミートスパゲティ<br>ブロッコリー<br>たまごとトマトのスープ             | スパゲティ、油、バター、食パン    | 脱脂粉乳、卵、豚肉                      | たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、にら、グリーンピース                  | ミルク<br>りんごゼリー<br>(てつ・カルシウムいり) |
| 27 | 火 | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん                  | ごはん | ハヤシライス<br>はなやさいサラダ<br>バナナ                     | ごまドレッシング、米         | 脱脂粉乳、豚肉、牛乳、生クリーム               | バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン、きゅうり、カリフラワー、ピーマン、グリーンピース | ミルク<br>はいがスティック               |
| 28 | 水 | ぎゅうにゅう<br>せんべい                     | パン  | パン<br>やきそば<br>ブロッコリー<br>ポテトスープ                | 焼きそばめん、じゃがいも、油、食パン | 脱脂粉乳、豚肉                        | バナナ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ            | ミルク<br>バナナ                    |
| 29 | 木 | ぎゅうにゅう<br>カルシウムせんべい<br>カルシウムしおせんべい | ごはん | チーズオムレツ<br>キャベツのバインサラダ<br>ミネストローネ             | じゃがいも、油、米          | 卵、脱脂粉乳、チーズ、肉団子                 | たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、パイン缶、にんじん、きゅうり、パセリ           | ミルク<br>えびせんべい                 |
| 30 | 金 | ぎゅうにゅう<br>オレンジ                     | ごはん | さかなのいそべやき<br>キャベツのおかかあえ<br>トマト<br>みそじる        | じゃがいも、油、片栗粉、米      | 魚、脱脂粉乳、みそ、にぼし、かつお節             | トマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、いんげん、あおのり                      | ミルク<br>げんじバイ                  |
| 31 | 土 | おちゃ<br>おかし*                        | パン  | パン*<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ*<br>ぼうチーズ               | パン                 | ぼうチーズ、牛乳                       | フルーツ(バナナ)                                             | おちゃ<br>おかし*                   |



たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。





# 給食だより

## もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。  
食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

### ★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

#### ①食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本



主食：ごはん、パン、麺など  
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理  
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理  
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ

その他：乳製品、果物

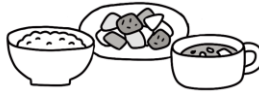
主食・主菜・汁の一体型おかず  
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず  
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理  
プラス「ごはん」「汁」でOK！



#### ②軸となる主菜はローテーションさせる

例えば夕食の主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

|    | 月     | 火      | 水    | 木      | 金       | 土     | 日       |
|----|-------|--------|------|--------|---------|-------|---------|
|    |       |        |      |        |         |       |         |
| 和食 | 冷奴    | 照り焼き   | 煮魚   | 肉じゃが   | 卵焼き     | 酒蒸し   | 牛丼      |
| 洋食 | 豆腐バーグ | トマト煮   | ムニエル | ポークソテー | スコッチエッグ | サケフライ | カレーライス  |
| 中華 | 麻婆豆腐  | ハンパンジー | エビマヨ | 酢豚     | かに玉     | 海鮮鍋   | 肉入り野菜炒め |

#### ③副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

#### ④「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

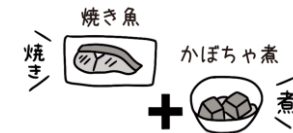
##### ・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりと味付けにするとバランスがよくなります。



##### ・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。



##### ・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

### ★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイントです。  
献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

#### ①「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

#### ②「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

### ★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える