

令和8年

# 5 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター

まいつきなのか  
毎月7日は  
しろいしーめん ひ  
「白石 温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ マークは「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

## ◆栄養基準量

エネルギー(kcal)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄(mg)	2.0
塩分(g)	1.5

## 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜といって、2月の立春(2月4日ごろ)から数えて88日目にあたる日です。茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさんあります。



5月8日の給食では、お茶を使ったデザートや、5月に旬を迎えるかつおを使ったメニューを提案します。自然の恵みに感謝しながら、おいしくいただきます。どうぞお楽しみに!

## お茶に含まれる成分と健康効果

<b>カテキン類</b> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> ★リラックス効果	<b>ビタミンC</b> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★眼を健康に保つ	<b>フッ素</b> ★虫歯予防	<b>カフェイン</b> ★疲労回復 ★眠気を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。
---	-------------------------	---	---------------------	--

1日(金)	
	ごはん(持参) あじフライ(ソース) 切りほしだいこんのナポリタン炒め なめこの中華たまごスープ
赤	ぎゅうにゅう あじぶたにくとりにくたまご
緑	きりほしだいこん にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ なめこ チンゲンサイ ねぎ
黄	ごはん パンこ あぶら オリーブオイル さとう ごまあぶら

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの白 	こどもの白 	振りかえきゅうりつ 振替休日 		ごはん(持参) かつおメンチカツ(ソース) バンバンジーサラダ うーめん汁 お茶プリン ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ なると たまねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ ごはん パンこ あぶら うーめん お茶プリン
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん(持参) 厚焼きたまご 肉じゃが 小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう たまごぶたにく あつあげ みそ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな ねぎ ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん(持参) ポークカレー とうふナゲット(2個) もやしの中華あえ ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ さかなのすりみ わかめ かにふうみかまぼこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ごはん(持参) ぎょうざメンチ アセロラフルーツ ゼリーあえ 焼きそば ぎゅうにゅう ぶたにく みかん もも バインアップル キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごはん パンこ あぶら ゼリー ちゅうかめん	 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たら えび キャベツ ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ ごはん あぶら さとう ごまあぶら パンこ はるさめ	ごはん(持参) ホイコーロー かぼちゃコロッケ エビボールスープ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たら えび キャベツ ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ ごはん あぶら さとう ごまあぶら パンこ はるさめ

# 5 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん(持参) ししゃもフライ  厚揚げのカレー煮 みそワタンスープ	ごはん(持参) ポークシュウマイ(2個) まめやしのナムル マーボー豆腐	ごはん(持参) 洋風たまご焼き (ケチャップ) ブロッコリーサラダ ミートボールシチュー		ごはん(持参) ぶた丼の具 ヨーグルトあえ 真だくさんみそ汁
赤 ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうふ あぶらあげ みそ
緑 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ コーン ねぎ	緑 だいずもやし もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら しいたけ	緑 ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ		緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ パインアップル みかん もも だいこん ねぎ ごぼう
黄 ごはん パンこ あぶら さとう ワタんごま	黄 ごはん こむぎこごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	黄 ごはん バター じゃがいも なまクリーム	黄 ごはん あぶら さとう なまクリーム じゃがいも	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん(持参) あかうお 赤魚の バンバンジーソース だいこんサラダ ちゅうかふう 中華風かきたまスープ				ごはん(持参) キーマカレー ツナサラダ まめ やさい 豆と野菜の コロコロスープ
赤 ぎゅうにゅう あかうお わかめ ツな たまご				赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツな ベーコン ひよこまめ
緑 ねぎ しょうが だいこん きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ				緑 にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん えだまめ セロリー
黄 ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	黄 ごはん あぶら さとう			

## 5月 給食だより

### 新生活の「疲れ」が出ていませんか？









さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1カ月がたち、新しい学年やクラスでの生活にも慣れてホッとする反面、疲れが出やすい時期でもあります。心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活をするためのキーワードは【食事・睡眠・運動】です。

<p><b>食事</b></p> <p>あさ ひる ゆう しく 朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食 べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころがけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつける と、生活リズムが整い、1日を気持ちよく スタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>にちゅう げんき からだ 日中は元気に体 を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、 ぐっすり眠れたり、いいことがたくさん あります。</p>
--	---	--

### 線てつなごう！ 春においしい魚 & 漢字クイズ

春においしい魚が泳いでいます。  
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	鮪	
サワラ	鯧	
アジ	鯛	
サヨリ	鱈	
カツオ	鯉	
ニシン	細魚	

① 白身の高級魚として知られているよ  
②  
③ たまごは「数の子」になるよ  
④  
⑤  
⑥

こたえ  
タイ-鯧-⑥ サワラ-鯧-③ アジ-鯧-⑤  
サヨリ-細魚-② カツオ-鯉-① ニシン-鯧-④