



令和7年度  
めばえ学園

# 給食だより 5月号

新学期が始まって初めての大型連休がきます。連休中は生活リズムが乱れやすくなります。起きる時間や寝る時間、食事の時間など普段と差が大きく出ないように気を付けましょう。また、新しく習慣化するチャンスでもありますので、一度食習慣について振り返ってみましょう。チェックがついたところは少しずつ改善していきましょう。心配なことがありましたら気軽にご相談ください。

## 食習慣を ふりかえてみましょう



食習慣が乱れていないかチェックしてみましょう。

- 朝食は食べないことが多い
- 昼食や夕食の時間が日によってバラバラ
- 食事以外によく間食をする
- よく食べすぎる
- 水分をあまり摂らない
- 野菜はあまり食べない
- 食事メニューは肉や揚げ物が多い
- ファストフードやインスタント食品をよく食べる

※1つでもチェックが付いたら少しずつ改善しましょう

☆9日（金）単独通園は遠足のため給食はありません。

☆30日（金）単独通園は個別面談のため給食はありません。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



## 予 定 献 立 表



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (木) 30 (金)	471	肉うどん	茹うどん、牛肉、高野豆腐 玉ねぎ、えのき、干椎茸 人参、かつお節、出し昆布 濃口・薄口醤油、みりん 小ネギ、酒、三温糖、塩	切干大根のサラダ 焼きポテト	切干大根、薄口醤油、カニカマ、胡瓜、人参 コーン、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛 乳
2 (金) 19 (月)	486	ごはん		鶏のごま味噌焼き ポテトサラダ けんちん汁	鶏肉、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、白ごま じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン コーン、チーズ、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、えのき、小松菜 かつお節、濃口醤油	オレンジ	牛 乳
7 (水) 20 (火)	540	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参 しめじ、えのき、トマト缶 ハヤシシルウ、鶏ガラの素 塩、コショウ、三温糖 グリーンピース	ハワイアンサラダ さつまいもステック	キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン コーン、米粉、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油	キウイ	牛 乳
8 (木) 23 (金)	506	食パン	付) いちごジャム 	白身魚フライ 南瓜サラダ ポトフスープ	白身魚、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉 キャノーラ油、ケチャップ 南瓜、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、レーズン マヨネーズ 高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき ベーコン、コンソメ、濃口醤油、パセリ	バナナ	牛 乳
9 (金) 22 (木)	511	マーボー丼	米、木綿豆腐、豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、小ネギ キャノーラ油、生姜、酒 にんにく、濃口醤油 テンメンジャン	春雨サラダ 中華風卵スープ	春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、米粉 三温糖、白ごま、薄口醤油、ごま油 卵、もやし、人参、えのき、中華だし、小松菜 薄口醤油	鉄 ヨーグルト	牛 乳
12 (月) 28 (水)	492	ごはん		鶏の照り焼き さつま芋サラダ 春雨汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、みりん さつま芋、人参、胡瓜、レーズン、コーン ロースハム、チーズ、マヨネーズ 春雨、キャベツ、玉ねぎ、かまぼこ、えのき かつお節、薄口醤油、小ネギ	キウイ	牛 乳
13 (火) 26 (月)	478	ちゃんぽん	ちゃんぽん麺、豚肉、人参 高野豆腐、キャベツ、もやし コーン、かまぼこ、酒 キャノーラ油、鶏ガラの素 中華だし、濃口・薄口醤油 にんにく、小ネギ、生姜	ひじきサラダ ゆかりポテト	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、カニカマ チーズ、ゴマドレッシング フライドポテト、ゆかり	バナナ	牛 乳
14 (水) 27 (火)	487	コッペパン	付) いちごジャム 	ミートローフ 人参サラダ ミネストローネ	牛・豚ミンチ、卵、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ パン粉、塩、コショウ、酒、ケチャップ 人参、胡瓜、コーン、レーズン、ロースハム、米粉 三温糖、薄口醤油、キャノーラ油、白ごま トマト、キャベツ、ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ 人参、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ	オレンジ	牛 乳
15 (木) 21 (水)	482	ツナコーン ご飯	米、人参、コーン缶 ツナ缶、濃口醤油 酒、みりん、三温糖 ごま油	魚の竜田揚げ ゴマ酢和え かしわ汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、にんにく 片栗粉、キャノーラ油 キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム 米粉、三温糖、白ごま、ごま油 鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、えのき、玉ねぎ、もやし 合わせ味噌、出し昆布、小ネギ	キウイ	牛 乳
16 (金) 29 (木)	492	ごはん		トマト豚じゃが マカロニサラダ みそ汁	トマト、豚ロース、高野豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、人参 濃口醤油、酒、三温糖、キャノーラ油、グリーンピース マカロニ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン ロースハム、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、人参、えのき、かつお節 合わせ味噌、小松菜	オレンジ	牛 乳

