



みずほ
こどもえん

給食だより 5月

令和8年

ごみゼロの日に食品ロスを考える

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本の食品ロスは1年間で約522万トン。その半分が家庭から出ているそうです。

5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)の日」。
この日をきっかけに、食品ゴミを減らす工夫をお子さんと一緒に考えてみることもいいかもしれませんね。

食品ロスを減らそう!



日・曜日	献立名			おやつ	材料名 (アレルギーのお子様は除去食での対応となります)
1 金	ごはん	すまし汁	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳 豆腐のケーキ	すまし汁(玉葱、人参、えのき、生しいたけ) 魚のちゃんちゃん焼き(魚、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、しめじ) レタス 豆腐のケーキ(豆腐、玉子、小麦粉、BP、バター)
2 土	カレーピラフ	スーミータン	ジャーマンポテト	牛乳 焼きドーナツ	カレーピラフ(豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン) スーミータン(ハム、玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶) ジャーマンポテト(ベーコン、じゃが芋) 焼きドーナツ(小麦粉、牛乳、玉子、黒糖、サラダ油、BP)
3 日					
4 月					
5 火					
6 水					
7 木	ごはん	具だくさんみそ汁	のり塩から揚げ	牛乳 柏餅風まんじゅう	具だくさんみそ汁(玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐) のり塩から揚げ(鶏もも肉、生姜、青のり) ミニトマト 柏餅風まんじゅう(小麦粉、BP、牛乳、油、あんこ、抹茶)
8 金	丸パン	かぼちゃのスープ	おさかなピザ	牛乳 りんごのコンポート	かぼちゃのスープ(かぼちゃ、玉葱、人参、ブロッコリー、玉子、コーンクリーム缶) おさかなピザ(魚、玉葱、ピーマン、コーン缶、チーズ) 春雨ソテー りんごのコンポート(りんご、レモン、りんごジュース)
9 土	ごはん	キャベツのかき玉汁	ジャーチャン豆腐	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	キャベツのかき玉汁(キャベツ、玉葱、人参、玉子) ジャーチャン豆腐(豚肉、厚揚げ、チンゲン菜、ゆで筍、人参、にんにく) ブルーベリーヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、ブルーベリージャム)
10 日					
11 月	ひじきごはん	すり身のすまし汁	きゅうりと大根のナムル	牛乳 たまご蒸しパン	ひじきごはん(米、鶏ひき肉、人参、あげ、切干大根、ひじき) すり身のすまし汁(白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ) きゅうりと大根のナムル(きゅうり、大根、もやし) たまご蒸しパン(小麦粉、玉子、牛乳、サラダ油、BP)
12 火	黒パン	ポトフ	ツナと野菜の厚焼き卵	牛乳 パナナヨーグルト	ポトフ(ソーセージ、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ) ツナと野菜の厚焼き卵(玉葱、人参、ピーマン、もやし、玉子、ツナ缶) 青菜とちくわ炒め パナナヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ)
13 水	こいのぼりランチ			ヤクルトとおかし	
14 木	ロールパン	もやしラーメン	もずくの酢物	牛乳 フルーツポンチ	ふりかけごはん(米、ふりかけ) こいのぼりバーグ(鶏ひき肉、しぼり豆腐、玉葱、玉子、グリーンピース) 磯じゃが フレンチサラダ(りんご、きゅうり、人参、レタス)
15 金	ごはん	アスパラと卵のスープ	魚の香草パン粉揚げ	牛乳 レーズンクッキー	もやしラーメン(ちゃんぽん玉、豚肉、もやし、人参、白菜、にら) もずくの酢物(もずく、トマト、きゅうり) フルーツポンチ(バナナ、りんご、みかん缶、パイナップル、フルーツカクテル缶、りんごジュース)
16 土	ポークカレー	マカロニサラダ	くだもの	牛乳 ソーセージマフィン	アスパラと卵のスープ(ベーコン、アスパラ、玉葱、スナップえんどう、玉子) 魚の香草パン粉揚げ(魚、パセリ、にんにく、パン粉、粉チーズ) ブロッコリーのソテー レーズンクッキー(ホットケーキミックス、バター、牛乳、レーズン)
17 日					
18 月	ごはん	五目中華スープ	鯛の香りハンバーグ	牛乳 きなこ揚げパン	ポークカレー(米、豚肉、にんにく、生姜、玉葱、人参、じゃが芋、かぼちゃ、りんご) マカロニサラダ(マカロニ、ハム、人参、きゅうり、ツナ缶) ソーセージマフィン(ソーセージ、ブロッコリー、玉子、小麦粉、BP、サラダ油)
19 火	ロールパン	みそうどん	コーンサラダ	牛乳 みかんヨーグルト	五目中華スープ(玉葱、人参、ゆで筍、玉子、春雨) 鯛の香りハンバーグ(イワシのミンチ、しぼり豆腐、玉葱、人参、生姜、玉子) ミニトマト きなこ揚げパン(丸パン、きな粉)
20 水	かしわ飯	くずし豆腐のスープ	ちくわのカレー揚げ	牛乳 肉まん	みそうどん(うどん玉、豚肉、玉葱、人参、キャベツ) コーンサラダ(トマト、きゅうり、コーン缶) みかんヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶)
21 木	メロンパン	ジュリエンスープ	サバのねぎみそ焼き	牛乳 りんごゼリー	かしわ飯(米、鶏もも肉、人参、生しいたけ、ごぼう) くずし豆腐のスープ(木綿豆腐、しめじ、人参、生姜) ちくわのカレー揚げ(ちくわ、天ぷら粉、八チカレー粉) 肉まん(豚ひき肉、ゆで筍、生しいたけ、長葱、生姜、春雨、小麦粉、BP、サラダ油、牛乳)
22 金	ごはん	高野豆腐のみそ汁	豚肉の生姜焼き	牛乳 NEWココアのフレンチトースト	ジュリエンスープ(玉葱、人参、キャベツ) サバのねぎみそ焼き(サバ、生姜、白葱) おからサラダ りんごゼリー(りんごジュース、アガー)
23 土	たけのごごはん	大根のみそ汁	おかか和え	牛乳 青のりポテトビーンズ	高野豆腐のみそ汁(玉葱、人参、かぼちゃ、ほうれん草、高野豆腐) 豚肉の生姜焼き(豚肉、生姜、人参、キャベツ) ココアのフレンチトースト(ロールパン、玉子、牛乳、純ココア)
24 日					
25 月	そばろごはん	かぼちゃのみそ汁	じゃこと野菜の和え物	牛乳 あべ川マカロニ	たけのごごはん(米、鶏もも肉、人参、ごぼう、あげ、ゆで筍) 大根のみそ汁(大根、人参、玉葱) おかか和え(きゅうり、人参、キャベツ、かつお節、ごま) 青のりポテトビーンズ(じゃが芋、煮大豆、青のり)
26 火	ロールパン	塩ラーメン	大根サラダ	牛乳 プリンとおかし	そばろごはん(米、鶏ひき肉、玉葱、人参) かぼちゃのみそ汁(玉葱、人参、かぼちゃ、あげ) じゃこと野菜の和え物(じゃこ、キャベツ、人参、もやし、ごま) あべ川マカロニ(マカロニ、きな粉)
27 水	ごはん	ビーフンスープ	魚のごま揚げ	牛乳 豆腐のホットケーキ	塩ラーメン(ちゃんぽん玉、豚肉、赤パプリカ、キャベツ、もやし、生姜、にんにく) 大根サラダ(ハム、大根、人参、きゅうり)
28 木	玄米ブレッド	野菜スープ	和風スパゲティ	牛乳 フルーツヨーグルト	ビーフンスープ(豚ひき肉、ビーフン、玉葱、人参、キャベツ、生姜、きくらげ) 魚のごま揚げ(魚、ごま、黒ごま) マカロニ炒め 豆腐のホットケーキ(ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、レーズン)
29 金	プルコギ丼	豆腐のみそ汁	くだもの	牛乳 ちょぼちょぼボーロ	野菜スープ(玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜) 和風スパゲティ(ベーコン、玉葱、人参、しめじ、えのき、生しいたけ、にんにく、小葱、スパゲティ) フルーツヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶)
30 土	ごはん	みそけんちん汁	じゃが芋のそばろ煮	牛乳 お好み焼き	プルコギ丼(米、豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、にんにく、春雨) 豆腐のみそ汁(玉葱、人参、豆腐、あげ) ちょぼちょぼボーロ(玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP)
31 日					

※おやつのお菓子は手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。