



5月の献立



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(オクラ) ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁(えのき大根 ミツバ) りんご蒸しパン 牛乳	カレーピラフ こいのぼり型ハンバーグ 付合せ(人参 ブロッコリー) 野菜スープ こどもの日ゼリー 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(きゅうり) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(南瓜 いんげん) 抹茶ミルク寒天 牛乳	くろロールパン ポークビーンズ じゃこサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	ご飯 松風焼き にんじんのマヨネーズサラダ すまし汁(玉麴 わかめネギ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 鮭フライ 付合せ(粉ふき芋) ほうれん草のナムル キャベツスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 和風春雨サラダ 味噌汁(大根 油揚げネギ) ココアマフィン 牛乳
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
焼きそば シュウマイ 付合せ(いんげん コーン) 中華スープ(青梗菜 椎茸) オレンジ 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(大根) ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐 わかめネギ) みたらし団子 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(法蓮草) マカロニサラダ コンソメスープ(もやし 玉葱) いちごミルクゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ 鶏と高野豆腐の旨煮 いんげんのごま和え 味噌汁(大根 えのき) レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のピザ焼き ジャーマンサラダ コンソメスープ(法蓮草 ベーコン) 角切りももゼリー 牛乳
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(ブロッコリー) 南瓜サラダ(ゆで卵) 味噌汁(もやし なめこ ネギ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 鶏肉のバター醤油焼 大根とツナのサラダ コンソメスープ(法蓮草 コーン) 洋なしゼリー 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(いんげん) トマトのサラダ コンソメスープ キャロット蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(きゅうり) 長芋とオクラのマヨサラダ けんちん汁 ミルクゼリー 牛乳	食パン ジャム(いちご) ポトフ 花野菜のミモザサラダ メロン 牛乳
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付合せ(トマト) 野菜煮物(大根) 味噌汁(もやし わかめネギ) みかん寒天 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(アスパラ) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ えのき) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 ホイコーロー 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(豆腐 ニラ) アメリカンチェリー 牛乳		



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



今月の食材【ヨーグルト】

牛乳などの乳に乳酸菌や酵母などを入れて発酵させた食品。
牛乳と同じく栄養価が高い。たんぱく質・脂質・カルシウムは
乳酸菌のはたらきによって牛乳よりも消化吸収がされやすい。



乳酸菌とビフィズス菌

人間の腸内にはたくさんの細菌が生息し、その中で健康に良い影響を与えるものは**善玉菌**と呼ばれる。その代表が**乳酸菌**と**ビフィズス菌**。

乳酸菌

- ・小腸に生息
- ・乳酸を作る

ビフィズス菌

- ・大腸に生息
- ・乳酸、酢酸を作る

乳酸菌とビフィズス菌はそれぞれ別の場所で乳酸を作り、腸内環境を整え、免疫力を上げる。ビフィズス菌が作り出す酢酸は殺菌効果があり、悪玉菌の増殖を抑える。そのため両方を取り入れることがおすすめ。



ヨーグルトクイズ



問1) ヨーグルトの発祥の地で、年間消費量が世界一の国はどこでしょう？
A. ブルガリア B. トルコ C. ギリシャ

問2) ヨーグルトには、乳酸菌とビフィズス菌が両方含まれている。
○か×か？

× (トルコ B (1国 正解

《解説》

問1) ヨーグルトといえば、ブルガリアやギリシャを思い浮かべる方が多いが、ヨーグルトの名前の由来はトルコ語で“攪拌(かくはん)する”を意味する。

問2) すべてのヨーグルトにビフィズス菌が含まれているわけではない。
ヨーグルトを選ぶ際には、菌の種類にも注目してみましょう。



ヨーグルトの食べ合わせ効果



合わせるのは、甘みのないプレーンヨーグルトにしましょう！

①**食物繊維** 腸内にいる善玉菌のエサとなり、はたらきを助ける。

バナナ、りんご、きなこ、ナッツ類、ドライフルーツ、ジャム

②**オリゴ糖** 腸内にいる善玉菌のエサとなり、はたらきを助ける。

バナナ、はちみつ、きなこ、甘酒、小豆

③**ビタミンC** カルシウムと一緒に摂ることで骨の生成を強化する。

オレンジ、キウイ、いちご、ブルーベリーなどの果物

給食のレシピは豊田市福祉事業団ホームページに載っています！

豊田市福祉事業団 給食

検索

ホームページはこちらから⇒

