



5月の献立



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ご飯 魚のごま照り焼き 付合せ(白菜お浸し) 胡瓜のおかか和え すまし汁(玉麩 ネギ) さつま芋蒸しパン 牛乳	カレーピラフ かぶと型ハンバーグ 付合せ(ブロッコリー) 野菜スープ クリームソーダ風ゼリー 牛乳	憲法記念日
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振替休日	ご飯 チキンチャップ 付合せ(キャベツ) 和風ポパイサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(オクラ) 和風マカロニサラダ すまし汁(法蓮草もやし) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(きゅうり) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(キャベツ人参) バナナ 牛乳	ご飯 ふりかけ ぎせい豆腐 いんげんのごまヨサダ 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) 牛乳寒天 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(さつま芋) 大根と生揚げの煮物 すまし汁(玉麩 わかめ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	食パン ジャム(いちご) ハッシュドポーク じゃこサラダ コンソメスープ(いんげんコーン) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(トマト) 春雨とキャベツの中華和え 中華スープ(青梗菜 椎茸) バナナサワーゼリー 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ) 角切りりんごゼリー 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(カリフラワー) ジャーマンサラダ コンソメスープ(キャベツえのき) メロン 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
焼きそば シュウマイ 付合せ(ブロッコリー) 中華スープ(玉葱 ニラ) ピーチゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(いんげん) 大根のきんぴら すまし汁(エノキ オクラ ミツバ) バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(きゅうり) にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ ネギ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(粉ふき芋) ミモザサラダ コンソメスープ(もやし人参) みかん寒天 牛乳	ご飯 豚肉のごま風味焼き 付合せ(法蓮草) 春雨サラダ 味噌汁(しめじ わかめ) ミルクゼリー 牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(ブロッコリー) キャベツのゴマ酢あえ すまし汁(豆腐 えのき ネギ) 白玉きなこ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参) グリーンサラダ(いんげん) コンソメスープ(キャベツコーン) ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華たまごスープ アメリカンチェリー 牛乳	くろロールパン ミートボール野菜ソース ひじきのサラダ コンソメスープ(法蓮草もやし) 洋なしゼリー 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(大根 油揚げネギ) 抹茶ミルク寒天 牛乳

今月の食材 【鶏肉】

鶏肉は低脂肪かつ高たんぱくで、健康的な食事には欠かせない食材。肉の繊維は細く柔らかで消化吸収率が高いため、子どもから高齢者まで食べやすい。

鶏肉の部位と特徴

(100gあたりのエネルギー、たんぱく質、脂質)

手羽元

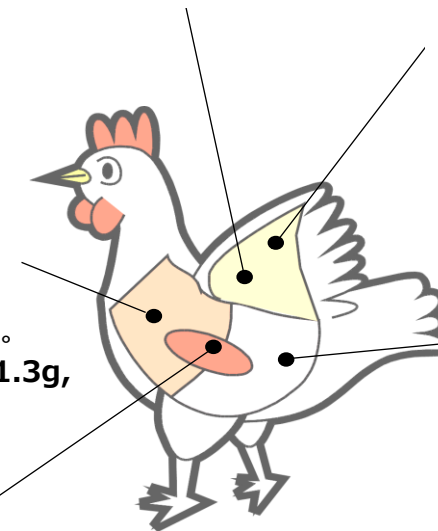
手羽先よりも淡白な味わいで、長時間煮込むとほろほろになる。スープやカレーなど煮込み料理に向く。(197kcal,たんぱく質18.2g,脂質12.8g)

手羽先

ゼラチン質や脂肪が豊富で濃厚な味わい。スープやカレーなど煮込み料理に向く。(226kcal,たんぱく質17.4g,脂質16.2g)

むね肉

もも肉と比べて脂肪が少なくさっぱりとした味わい。高温で調理するとパサパサするため低温でゆっくり火を通すことが大事。蒸し料理、炒め物などに向く。(145kcal,たんぱく質21.3g,脂質5.9g[皮つき])



もも肉

筋肉の間に脂肪が含まれるため、しっとりしていてコクのある味わい。焼く・煮込む・揚げるなど幅広い調理法に向く。(204kcal,たんぱく質16.6g,脂質14.2g[皮つき])

ささみ

むね肉の肋骨に沿った部位。鶏肉の中ではもっとも脂肪が少なく淡白で柔らかい。蒸し料理やサラダ、和え物に向く。(105kcal,たんぱく質23.0g,脂質0.8g)

★エネルギーや脂質が気になる方は、皮を取り除いて食べましょう。

鶏肉の栄養

たんぱく質：筋肉や皮膚、髪や爪など身体組織を作る。鶏肉のたんぱく質は体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいる。

ビタミンB群：たんぱく質の代謝を助けるはたらきがある。**ナイアシン**には疲労回復効果や、粘膜や皮膚を保護するはたらきがある。

コラーゲン：手羽先や手羽元など骨の周りに多く含まれる。細胞に栄養分や酸素を行き渡らせ、新陳代謝を活発にする。



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。



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⇒

