



5月の献立



今月の食材【メロン】



			1日(木)	2日(金)
  			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(えのき 油揚げ ネギ) サワーゼリー 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) コンソメスープ(キャベツベーコン) こどもの日デザート 牛乳 
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こどもの日	振替休日	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(キャベツ) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(小松菜 もやし) みかん寒天 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 中華スープ(春雨 わかめ) プレーン蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(トマト) スパゲティサラダ コンソメスープ(ほうれん草 えのき) ヨーグルトゼリー 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 松風焼き 大根と生揚げの煮物 すまし汁(玉麴 三つ葉) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(いんげん コーン) 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 豚肉のくわ焼き 和風ポパイサラダ 味噌汁(大根 えのき) カルピスゼリー 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) 鶏肉のブレゼー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) りんごゼリー 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(南瓜) ひじきのサラダ 味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ) 角切りパインゼリー 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23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(豆腐 ニラ) りんご缶 牛乳	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(ほうれん草) 和風春雨サラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 親子煮 五色和え すまし汁(玉麴 わかめ) ココア蒸しパン 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 椎茸) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ ぎせい豆腐 いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) パンナコッタ 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 魚の味噌煮 付合せ(オクラ) 切干大根の煮付け すまし汁(ほうれん草 えのき) 野菜ジュースゼリー 牛乳	くろロールパン ミートボールケチャップ煮 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(わかめ コーン) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(さつま芋) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き 大根とツナのサラダ 味噌汁(なめこ ネギ) バナナ 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き サラダで元気 コンソメスープ(いんげん 人参) カップヨーグルト 牛乳

メロンの旬は5月～8月。アールスメロン(マスクメロン)など表面に網目のある**ネットメロン**と、ハネージュや愛知県で多く生産されるイエローキングなど網目のない**ノーネットメロン**があります。また果肉の色で**青肉・赤肉・白肉**の3つに分類されます。一個では量が多い方は、潰して冷凍しシャーベットにしたり、カット済みのメロンやスムージーなどを購入したりするのも良いですね。食べすぎに注意して、ぜひ旬の柔らかくて甘いメロンを味わいましょう！



栄養

カリウム：体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に効果がある。
ペクチン：水溶性食物繊維で、腸内を活性化し便秘解消や整腸作用がある。
βカロテン：果肉が赤いメロンに多く含まれる。抗酸化作用があり、肌の健康維持や免疫力向上に役立つ。
糖 質：果糖・ブドウ糖は吸収が早く、疲労回復効果がある。

メロンクイズ



- 問1) メロンの生産量が1位の都道府県はどこでしょう？
 A. 北海道 B. 茨城県 C. 熊本県
- 問2) メロンを漢字で書くと？
 A. 西瓜 B. 胡瓜 C. 甜瓜
- 問3) メロンの網目ができるのはどうして？
 A. キズを付けているから B. ひび割れたから
 C. ネットに入れているから



《解説》

9 (8 留) (7 留 8 (1 留 7 留

- 問1) 1位 茨城県、2位 熊本県、3位 北海道 (令和4年産実績)
 問2) A「すいか」、B「きゅうり」、C「メロン」と読む。
 問3) メロンの実が大きくなる時に表面がひび割れし、そのひび割れを直そうとする分泌物が出て固まることで網目が出来上がる。

おいしいメロンの選び方・食べ頃の見分け方

選び方

- ・ネットメロンは網目が均一なもの
- ・傷みがなく、表面に変色や斑紋、筋などが入っていないもの
- ・持った時にずっしりと重いもの

食べ頃のサイン

ツルが枯れ始め、香りが出て、おしりの部分が柔らかくなってきたら○食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れて冷やしましょう。
 ※冷やしすぎると風味が落ちるので注意しましょう。



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⇒

