

日・曜	1日(水)			2日(木)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)										
献立名	ごはん 牛乳 竹輪の茶々揚げ 野菜炒め 肉じゃが煮 胚芽ふりかけ			わかめごはん 牛乳 味付つくね 白菜のゆかりあえ みそ汁 たい焼き			味付パン 大豆チョコ 牛乳 鶏の照焼き じゃが芋とほうれん草のミルクスープ			ごはん 牛乳 いわしフライ きんぴらごぼう ひじきの佃煮			ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん こまつな中華あえ 五目スープ 豆乳プリン			カレーライス 牛乳 切干大根のサラダ ヨーグルト			味付パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニスープ			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと大豆の煮物 すまし汁			チキンライス 牛乳 マヨたまカツ 野菜スープ オレンジゼリー			米粉パン 牛乳 揚げギョーザ ラーメン										
材料名および使用量 (g)	米	100	5	わかめごはん	100	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	米(麦ごはん)	100	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	あつという米	70	5	* 米粉パン	1個	5								
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 大豆チョコ	1袋	6	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	豚肉	25	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2								
	(冷)焼きちくわ	0.5本	1	* (冷)平つくね	1個	1	* 牛乳	1本	2	* (冷)いわしフライ	1個	1	(冷)肉団子の甘酢	2個	1	(冷)ハンバーグ	1個	1	(冷)さばのみそ煮	1個	1	水	115		* (冷)ギョーザ	3個	1											
	茶葉	0.3		はくさい	35	4	(冷)鶏照焼き	1個	1	油	3	6	こまつな	35	3	さとう	1.5	5	豚肉	15	1	鶏肉	25	1	(冷)グリピース	5	4	* (冷)中華めん	70	5								
	* てんぷら粉	10	5	ゆかり(乾)	0.5	3	豚肉	15	1	トンカツソース	1袋		にんじん	5	3	* しょうゆ(濃口)	3		干しひじき	1.5	2	(冷)スイートコーン	10	4	(冷)ローズハム	15	1											
	油	4	6	鶏肉	25	1	じゃがいも	30	5	豚肉	20	1	(冷)スイートコーン	5	4	みりん(本みりん)	3	2	大豆(国産)ゆで	10	1	(冷)焼きちくわ	15	1	たまねぎ	30	4	はくさい	30	4								
	たまねぎ	10	4	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)ほうれん草	30	3	(冷)焼きちくわ	20	1	* しょうゆ(うす口)	3		水	6		(冷)焼きたけ	15	1	こんにやく(突き)	10	5	にんじん	13	3	たまねぎ	20	4								
	キャベツ	30	4	油あげ(薄あげ)	10	1	にんじん	10	3	ごぼう(せん切り)	35	4	酢	3		* カレールウ(日糧)	8	5	でんぷん	0.3	5	こんにやく(突き)	10	5	にんじん	7	3	トマトケチャップ	18	3	にんじん	10	3					
	こまつな	10	3	たまねぎ	20	4	たまねぎ	10	4	こんにやく(突き)	15	5	さとう	2	5	* カレールウ(ハウス)	8	5	(冷)ブロッコリー	30	3	にんじん	7	3	* チキンコンソメ	1.3		(冷)スイートコーン	5	4								
	にんじん	7	3	にんじん	5	3	* 牛乳	50	2	にんじん	25	3	ごま(すりごま)	0.5	6	ウスターソース	2		* マカロニ(乾)	8	5	さとう	1.5	5	みりん(本みりん)	0.5		油	1	6	ねぎ	5	4					
	オイスターソース	2		えのきたけ	5	4	* チキンコンソメ	3		たけのこ水煮	25	4	ごま油	0.5	6	油	0.5	6	豚肉	15	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	3		* 牛乳	1本	2	* ラーメンスープ(ジャンク)	7						
	油	0.2	6	ねぎ	5	4	* スキムミルク	4	2	さとう	3	5	豚肉	15	1	* 牛乳	1本	2	にんじん	20	3	油	0.5	6	* (冷)マヨたまカツ	1個	1	* しょうゆ(うす口)	1									
	塩	0.1		みそ	12	1	でんぷん	3	5	* しょうゆ(うす口)	4		(冷)カット豆腐	30	1	切干大根	6	4	たまねぎ	40	4	(冷)カット豆腐	30	1	豚肉	15	1	鶏肉	20	1	油あげ(薄あげ)	10	1					
	こしょう	0.02		だしパック	3		塩	0.05		だしの素	1.5		たけのこ水煮	15	4	にんじん	5	3	キャベツ	30	4	鶏肉	20	1	油	3	6	油	3	6	だいこん	20	4					
	豚肉	25	1	* たい焼き	1個	5	こしょう	0.02		みりん(本みりん)	1.5		にんじん	10	3	きゅうり	10	4	* チキンコンソメ	3		にんじん	10	3	ねぎ	4	4	にんじん	10	3	たけのこ水煮	10	4					
じゃがいも	75	5							油	0.5	6	* しそ味ひじき	8	2	昆布素干(ほそめコブ)	0.5	2	塩	0.05		塩	0.05		だしパック	3		干しいたけ	0.5	4	にんじん	10	3	ねぎ	4	4			
たまねぎ	50	4													(冷)スイートコーン	5	4	* ヨーグルト	1個	2	こしょう	0.01		* しょうゆ(うす口)	4		だしの素	1.5		干しいたけ	0.5	4	にんじん	10	3	だしパック	3	
にんじん	25	3													こしょう	0.01								塩	0.5		(冷)ほうれん草	10	3	ねぎ	4	4	だしの素	1.5		えのきたけ	5	4
糸こんにやく	25	5													(冷)豆乳プリン	1個	1										* しょうゆ(うす口)	4		スープストック	3		塩	0.5		スープストック	3	
さとう	4	5																									塩	0.5		(冷)オレンジゼリー	1個	4	こしょう	0.02				
* しょうゆ(濃口)	5																																					
だしの素	1.5																																					
油	0.5	6																																				
* 胚芽ふりかけ	1袋																																					

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ \*:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

日・曜	23日(木)			24日(金)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)		
献立名	ごはん 牛乳 トンカツ じゃこピーマン 新じゃがのそぼろ煮			バターパン 牛乳 チーズチキンカツ ほうれん草のミモザ風 ミネストローネ			山菜ごはん 牛乳 あじフライ 豆乳汁			味付パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 肉団子と野菜のうま煮			麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き みそすいとん			ごはん 牛乳 白身魚フライ ブロッコリーのごまあえ 中華スープ チーズ			米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ れんこんサラダ		
材料名および使用量 (g)	米	100	5	* バターパン	1個	5	あつという米	70	5	* 味付パン	1個	5	麦ごはん	100	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2
	* (冷)トンカツ	1個	1	* (冷)チーズチキンカツ	1個	1	水	115		(冷)鶏もも肉でん粉付	2個	1	豚肉	45	1	* (冷)白身魚フライ	1個	1	* スパゲティ(ハーフ)	40	5
	油	3	6	油	3	6	鶏肉	20	1	油	4	6	たまねぎ	40	4	* タルタルソース	1個	6	豚ひき肉	25	1
	トンカツソース	1袋		ほうれん草	30	3	山菜ミックス水煮	15	4	たまねぎ	20	4	さとう	3	5	油	3	6	たまねぎ	30	4
	青ピーマン	25	3	* (冷)スクランブルエッグ	20	1	にんじん	10	3	レモン果汁	2	4	みりん(本みりん)	3		(冷)ブロッコリー	30	3	にんじん	15	3
	ちりめんじゃこ	5	2	油	1	6	(冷)焼きちくわ	20	1	酢	3		酒	3		ごま(すりごま)	1	6	(冷)ほうれん草	15	3
	油	0.5	6	塩	0.4		酒	2		みりん(本みりん)	3		* しょうゆ(濃口)	5		* しょうゆ(うす口)	1		トマトケチャップ	20	3
	* しょうゆ(濃口)	1		こしょう	0.01		* しょうゆ(うす口)	4		さとう	2	5	しょうが	2	4	鶏肉	15	1	ウスターソース	1	
	みりん(本みりん)	1		チキンランクカット	15	1	だしの素	1.5		* しょうゆ(濃口)	3		* (冷)すいとん	25		(冷)カット豆腐	30	1	* 粉チーズ	3	2
	ごま(いりごま)	0.3	6	大豆(国産)ゆで	10	1	油	0.5	6	(冷)ミートボール	30	1	鶏肉	10	1	* (冷)きんし卵	15	1	スープストック	2	
	じゃがいも	75	5	(冷)スイートコーン	10	4	* 牛乳	1本	2	キャベツ	50	4	油あげ(薄あげ)	10	1	たけのこ水煮	15	4	油	0.5	6
	豚ひき肉	25	1	たまねぎ	30	4	* (冷)あじフライ	1個	1	こまつな	15	3	にんじん	5	3	にんじん	8	3	塩	0.05	
	たまねぎ	50	4	にんじん	10	3	油	4	6	たまねぎ	30	4	だいこん	30	4	チンゲン菜	10	3	こしょう	0.01	
	にんじん	20	3	にんにく	0.3	4	豚肉	20	1	にんじん	20	3	ねぎ	5	4	* 中華スープの素	2.5		れんこん	30	4
	干しいたけ	1	4	トマト水煮(缶)	30	3	(冷)カット豆腐	30	1	たけのこ水煮	20	4	だしパック	3		こしょう	0.01		にんじん	10	3
	さとう	3	5	オリーブ油	2	6	油あげ(薄あげ)	10	1	干しいたけ	1	4	* 中華スープの素	0.6		* 角チーズ	1個	2	(冷)焼きちくわ	10	1
	* しょうゆ(濃口)	7		* チキンコンソメ	3		だいこん	20	4	* しょうゆ(うす口)	2.5		みそ	10	1	* しょうゆ(うす口)	0.5		さとう	0.1	5
	みりん(本みりん)	2		塩	0.05		にんじん	7	3	でんぶん	2	5				だしの素	0.3		* ドレッシング(ごま)	8	6
	水	20		こしょう	0.02		えのきたけ	7	4												
だしの素	0.5					ねぎ	4	4													
						みそ	10	1													
						豆乳(調整)	30	1													
						だしパック	3														

一人一食当たりの  
平均給与栄養量

エネルギー	823 kcal
たんぱく質	31.7 g
脂質	26.3 g
カルシウム	400 mg
鉄	3.4 mg
ビタミンA	374 µg
ビタミンB1	0.65 mg
ビタミンB2	0.61 mg
ビタミンC	24 mg

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日『こどもの日』ですが、男の子の健やかな成長を祝う『端午の節句』でもあります。  
日本には節句と名のつく行事はほかにもあり、中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化しました。行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。  
それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

七草がゆ  
セリ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

はまぐりのうしお汁

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしまち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

かしまち

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使われる糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

そうめん

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

菊料理

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)