

日・曜	1日(水)			2日(木)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)					
献立名	ごはん 牛乳 竹輪の茶々揚げ 肉じゃが煮 胚芽ふりかけ			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			コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏の照焼き <small>じゃが芋とほうれん草のミルクスープ</small>			カレーライス 牛乳 切干大根のサラダ ヨーグルト			わかめごはん 牛乳 いわしフライ ゆで野菜 きんぴらごぼう			バターパン 牛乳 ベーコンエッグ <small>大豆とウインナーのケチャップ煮</small>			ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん キャベツの中華あえ 五目スープ			米粉パン 牛乳 揚げギョーザ ラーメン			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のごまあえ ひじきと大豆の煮物			チキンライス 牛乳 ハムカツ 野菜スープ プチゼリー(アセロラ)			コッペパン 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 かつおの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 新じゃがのそぼろ煮 つけもの(たくあん) ゼリー(さくらんぼ)					
材料名および使用量(g)	米	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	米(わかめ入)	75	黄	* バターパン	1個	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	あつという米	50	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄			
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	いちごジャム	1個	黄	豚肉	15	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤			
	(冷)焼きちくわ	0.5本	赤	* (冷)平つくね	1個	赤	* 牛乳	1本	赤	じゃがいも	50	黄	* (冷)いわしフライ	1個	赤	* (冷)ベーコンエッグ	1個	赤	(冷)肉団子の甘酢	2個	赤	* (冷)ギョーザ	3個	赤	(冷)さばのみそ煮	1個	赤	水	115		(冷)ハンバーグ	1個	赤	* (冷)かつお竜田揚げ	1個	赤			
	茶葉	0.3		はくさい	35	緑	* (冷)鶏照焼き	1個	赤	たまねぎ	40	緑	油	3	黄	(冷)チキンウインナー	25	赤	キャベツ	20	緑	油	3	黄	小松菜	30	緑	鶏肉	15	赤	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	油	2	黄
	* てんぷら粉	10	黄	ゆかり(乾)	0.5	緑	豚肉	10	赤	にんじん	20	緑	トンカツソース	1袋		大豆(国産)ゆで	15	赤	にんじん	5	緑	* (冷)中華めん	60	黄	ごま(すりごま)	1	黄	(冷)グリンスイス	3	緑	* しょうゆ(濃口)	3	緑	(冷)ほうれん草	30	緑	ごま(すりごま)	1	黄
	塩	0		(冷)カット豆腐	20	赤	じゃがいも	40	黄	* 粉チーズ	2	赤	キャベツ	20	緑	じゃがいも	50	黄	きゅうり	10	緑	(冷)ロースハム	10	赤	* しょうゆ(うす口)	0.5		(冷)スイートコーン	8	緑	みりん(本みりん)	3		みりん(本みりん)	3		ごま(すりごま)	1	黄
	油	4	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	ほうれん草	30	緑	* スキムミルク	2	赤	きゅうり	5	緑	たまねぎ	40	緑	たまねぎ	40	緑	キャベツ	30	緑	豚肉	15	赤	水	6		水	6		* しょうゆ(うす口)	0.5				
	牛肉	20	赤	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	* カレールウ(日種)	6	黄	豚肉	10	赤	にんじん	15	緑	* しょうゆ(濃口)	2		たまねぎ	15	緑	干しひじき	2	赤	大豆(国産)ゆで	15	赤	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	じゃがいも	60	黄
	じゃがいも	60	黄	にんじん	5	緑	たまねぎ	10	緑	* カレールウ(ハウス)	6	黄	ごぼう(せん切り)	20	緑	しめじ	7	緑	酢	4		にんじん	5	緑	大豆(国産)ゆで	15	赤	トマトケチャップ	12	緑	トマトケチャップ	12	緑	豚ひき肉	15	赤	たまねぎ	40	緑
	たまねぎ	40	緑	えのきたけ	10	緑	* 牛乳	40	赤	ウスターソース	3		こんにやく(突き)	10	黄	たまねぎ	40	緑	さとう	4	黄	ねぎ	5	緑	こんにやく(突き)	10	黄	たまねぎ	20	緑	水	6		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
	にんじん	20	緑	こまつな	10	緑	* チキンコンソメ	2		油	0.5	黄	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	ごま(すりごま)	0.4	黄	(冷)ほうれん草	10	緑	豚肉	10	赤	* マカロニ(乾)	6	黄	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑
	糸こんにやく	20	黄	みそ	9	赤	でんぷん	2	黄	* 牛乳	1本	赤	たけのこ水煮	20	緑	スープストック	2		豚肉	10	赤	ウスターソース	2		にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	* 牛乳	1本	赤	豚肉	10	赤	さやえんどう	3	緑
	(冷)むき枝豆	3	緑	だしパック	2		塩	0		切干大根	6	緑	(冷)焼きちくわ	10	赤	油	0.5	黄	(冷)カット豆腐	20	赤	油	0.5	黄	塩	0		ごぼう(ささがき)	10	緑	* (冷)ハムカツ	1個	赤	にんじん	15	緑	干しいたけ	1	緑
	さとう	3	黄	* たい焼き	1個	黄	こしょう	0		にんじん	5	緑	さとう	2	黄	にんじん	7	緑	たけのこ水煮	10	緑	さとう	4	黄	ねぎ	5	緑	みりん(本みりん)	0.5		油	3	黄	たまねぎ	30	緑	さとう	2	黄
	* しょうゆ(濃口)	5					水	100		(冷)ブロッコリー	10	緑	* しょうゆ(うす口)	3		にんじん	7	緑	* しょうゆ(濃口)	2		にんじん	10	緑	みりん(本みりん)	0.5		みりん(本みりん)	0.5		キャベツ	20	緑	* しょうゆ(濃口)	6		* しょうゆ(濃口)	6	
だしの素	0.5								(冷)スイートコーン	5	緑	だしの素	1		きくらげ・乾	0.5	緑	水	30		ごま(すりごま)	0.4	黄	にんじん	10	緑	* しょうゆ(濃口)	4		豚肉	10	赤	* チキンコンソメ	2		みりん(本みりん)	1		
* 胚芽ふりかけ	1袋								* 和風ドレッシング(クリーム)	8	黄	みりん(本みりん)	1		* 中華スープの素	1		油	0.5	黄	ごま(すりごま)	0.4	黄	にんじん	10	緑	油	0.5	黄	にんじん	10	緑	塩	0		水	20		
									* ヨーグルト	1個	赤	油	0.5	黄	こしょう	0.01					スープストック	2		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	かき	0		だし	0.3		きざみたくあん	10	緑	
																					干しいたけ	0.5	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	水	20		(冷)さくらんぼゼリー	1個	黄				
																					えのきたけ	5	緑	プチゼリー(アセロラ)	1個	黄	プチゼリー(アセロラ)	1個	黄	えのきたけ	5	緑							
																					スープストック	2																	
																					水	0																	

日・曜	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	米粉パン 牛乳 カレーうどん れんこんサラダ 角チーズ	麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 豆乳汁	ごはん 牛乳 卵焼き かしわのすき焼き 味付小魚	バターパン 牛乳 ささみチーズカツ ミネストローネ	山菜ごはん 牛乳 ほっけのからあげ ゆでキャベツ にゅうめん	味付パン 牛乳 えびカツ 肉団子と野菜のうま煮	ごはん 牛乳 肉シューマイ 小松菜のふりかけ わかめスープ	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 ブロッコリーのごまあえ 切干大根の煮物	米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ
材料名および使用量 (g)	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)うどん 65 黄 豚肉 10 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 緑 油 0.5 黄 * 粉チーズ 2 赤 * スキムミルク 2 赤 * カレールウ(ハウス) 4 黄 * カレールウ(日糧) 4 黄 だしの素 1 ウスターソース 3 れんこん 30 緑 にんじん 5 緑 * しょうゆ(うす口) 0.5 さとう 0.1 黄 だしの素 0.3 * ごまドレッシング 8 黄 * 角チーズ 1個 赤	麦ごはん 70 黄 * 牛乳 1本 赤 豚肉 45 赤 たまねぎ 40 緑 さとう 3 黄 みりん(本みりん) 3 酒 3 * しょうゆ(濃口) 5 しょうが 2 緑 鶏肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 ごぼう(ささがき) 5 緑 はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 5 緑 みそ 9 赤 豆乳(調整) 15 赤 だしパック 2	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * 厚焼き卵 1個 赤 鶏肉 35 赤 (冷)焼き豆腐 20 赤 はくさい 30 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 30 黄 * 焼きふ 3 黄 ねぎ 10 緑 さとう 5 黄 * しょうゆ(濃口) 8 * 味付小魚 1個 赤	* バターパン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)チーズチキンカツ 1個 赤 油 4 黄 豚肉 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 20 緑 * マカロニ(乾) 4 黄 にんにく 0.3 緑 ひよこまめ(ゆで) 10 赤 トマト水煮(缶) 30 緑 オリーブ油 1 黄 * チキンコンソメ 2 塩 0.1 こしょう 0.01	あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 鶏肉 15 赤 山菜ミックス水煮 15 緑 (冷)焼きちくわ 12 赤 ごぼう(ささがき) 10 緑 にんじん 10 緑 * しょうゆ(うす口) 4 酒 2 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 (冷)ホッケの唐揚げ 1個 赤 キャベツ 25 緑 塩 0 * (冷)きんし卵 10 赤 豚肉 10 赤 * 手延そうめん(乾) 8 黄 油あげ(薄あげ) 7 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 7 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 干しいたけ 0.4 緑 だしパック 2 * しょうゆ(うす口) 3 塩 0.5	* 味付パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)えびカツ 1個 赤 油 3 黄 (冷)ミートボール 25 赤 キャベツ 50 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 たけのこ水煮 20 緑 干しいたけ 1 緑 * 中華スープの素 2 * しょうゆ(うす口) 0 こしょう 0 でんぷん 2 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)肉シューマイ 2個 赤 こまつな 30 緑 ちりめんじゃこ 4 赤 ごま(いりごま) 1 黄 * しょうゆ(うす口) 0.7 ごま油 0.6 黄 酒 0.5 カットわかめ 0.8 赤 (冷)カット豆腐 25 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 8 緑 えのきたけ 5 緑 じゃがいも 10 黄 スープストック 3 塩 0 こしょう 0	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さわら西京焼 1個 赤 (冷)ブロッコリー 25 緑 ごま(すりごま) 1 黄 * しょうゆ(うす口) 1 切干大根 15 緑 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 7 赤 にんじん 10 緑 平天 10 赤 さとう 2 黄 * しょうゆ(濃口) 3 だしの素 1	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * スパゲティ(ハーフ) 30 黄 豚ひき肉 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 青ピーマン 8 緑 トマトケチャップ 15 緑 ウスターソース 1 * 粉チーズ 1.5 赤 スープストック 2 油 1 黄 塩 0 こしょう 0 ツナ水煮 15 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 (冷)スイートコン 10 緑 ドレッシング白 8 黄

材料名および使用量 (g)

赤: 赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄: 黄色の食品...熱や力になるもの 緑: 緑色の食品...体の調子をととのえるもの

※ 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)



生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちました。心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。



生活リズムを整えるためのポイント



朝起きたら、朝日を浴びる



朝食をよくかんで食べる



昼間は外で体を動かす



食事は決まった時間に食べる



早めに布団に入る



寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。



端午の節句と食べ物

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする『端午の節句』です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉っぱや根っこをお風呂に入れた『菖蒲湯』につかって邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払います。そして、『かしわもち』や『ちまき』などを食べる風習があります。



かしわもち
カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき
チガヤや笹の葉などで、もち米やもち葉子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五日おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	642 kcal
たんぱく質	25.8 g
しじつ	20.5 g
カルシウム	361 mg
てつ	2.7 mg
ビタミンA	297 μg
ビタミンB1	0.49 mg
ビタミンB2	0.56 mg
ビタミンC	28 mg