

日・曜	1日(木)				2日(金)				7日(水)				8日(木)				9日(金)				12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				19日(月)							
献立名	ごはん 牛乳 竹輪の茶々揚げ きんぴらごぼう かしわもち				バターパン 牛乳 ベーコンエッグ 豆と根菜のトマト煮				カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト				ごはん 牛乳 揚げギョーザ 切干大根の中華あえ トック				コッペパン 牛乳 白身魚のチリソース ゆで野菜 鶏ごぼうスープ				山菜ごはん 牛乳 ほっけのからあげ あすか汁				米粉パン 牛乳 春巻き ラーメン				三色丼 牛乳 すまし汁 味付小魚				ごはん 牛乳 とびうおフライ ひじきと大豆の煮物 ふりかけ(やさい)				コッペパン いちごジャム 牛乳 肉団子の甘酢あん 春雨スープ				ごはん 牛乳 赤魚西京焼き さやいんげんのごまあえ 新じゃがのそぼろ煮 ひじきの佃煮 うめゼリー							
	米	70	黄		* バターパン	1個	黄		米(麦ごはん)	70	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		あっという米	50	黄		* 米粉パン	1個	黄		麦ごはん	70	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄					
材料名および使用量(ｇ)	* 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		鶏ひき肉	40	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤					
	(冷)焼きちくわ	0.5本	赤		* (冷)ベーコンエッグ	1個	赤		じゃがいも	55	黄		* (冷)ギョーザ	3個	赤		* (冷)白身魚フライ	1個	赤		水	115	黄		* (冷)中華春巻	1個	赤		しょうが	0.7	緑		* (冷)とびうおフライ	1個	赤		* 牛乳	1本	赤		(冷)赤魚西京焼き	1切	赤					
	大和茶	0.3			豚肉	20	赤		たまねぎ	40	緑		油	3	黄		油	3	黄		鶏肉	20	赤		油	2	黄		酒	3			油	4	黄		(冷)肉団子の甘酢あん	2個	赤		(冷)さやいんげん	20	緑					
	* てんぷら粉	10	黄		(冷)ミックスピーンズ	25	赤		にんじん	20	緑		切干大根	6	緑		にんにく	0.8	緑		山菜ミックス水煮	20	緑		* (冷)中華めん	60	黄		さとう	4	黄		豚肉	15	赤		春雨	6	黄		ごま(すりごま)	0.5	黄					
	塩	0			れんこん	20	緑		* 粉チーズ	2	赤		(冷)スイートコーン	10	緑		しょうが	0.8	緑		にんじん	10	緑		(冷)ローズハム	10	赤		* しょうゆ(濃口)	3			干しひじき	2	赤		(冷)カット豆腐	20	赤		* しょうゆ(うす口)	0.5						
	油	4	黄		ごぼう	20	緑		* スkimミルク	2	赤		(冷)むき枝豆	10	緑		トウバンジャン	0.3			ごぼう(ささがき)	10	緑		キャベツ	30	緑		油	0.5	黄		(冷)ほうれん草	30	緑		こんにやく(突き)	10	黄		たまねぎ	40	緑					
	豚肉	15	赤		にんじん	10	緑		* カレールウ(日糧)	6	黄		ごま油	0.7	黄		トマトケチャップ	15	緑		酒	2			たまねぎ	15	緑		(冷)しょうゆ(うす口)	2			ごま油	0.8	黄		油あげ(薄あげ)	5	赤		にんじん	10	緑					
	ごぼう(せん切り)	20	緑		なす	10	緑		* カレールウ(ハウス)	6	黄		* しょうゆ(濃口)	2			* しょうゆ(濃口)	2			* しょうゆ(うす口)	4			ねぎ	5	緑		* しょうゆ(うす口)	2			ごま油	0.8	黄		にんじん	15	緑		さとう	3	黄		干しいたけ	10	緑	
	こんにやく(突き)	10	黄		たまねぎ	45	緑		ウスターソース	3			酢	4			みりん(本みりん)	3			* しょうゆ(うす口)	1	黄		* ラーメンスープ(ジャンク)	5			* (冷)スクランブルエッグ	20	赤		みりん(本みりん)	0.5			ごぼう(ささがき)	10	緑		さとう	3	黄		干しいたけ	1	緑	
	にんじん	15	緑		トマト水煮(缶)	10	緑		油	0.5	黄		ごま(すりごま)	0.4	黄		でんぷん	1	黄		だしの素	1	赤		塩	0			* 牛乳	1本	赤		鶏肉	10	赤		油あげ(薄あげ)	10	赤		ねぎ	4	緑		水	20		
	たけのこ水煮	20	緑		トマトケチャップ	6	緑		* 牛乳	1本	赤		トック	20	黄		水	10			* 牛乳	1本	赤		こしょう	0			塩	0			(冷)カット豆腐	15	赤		だしパック	2			油	0.5	黄		だし(素)	0.3		
	さとう	2	黄		さとう	1	黄		(冷)かまぼこ(細切り)	10	赤		鶏肉	15	赤																																	

緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

※ ※:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)				26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
献立名	味付パン コーヒー牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ				ごはん 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーのゆかりあえ 高野豆腐と野菜の旨煮				ごはん 牛乳 味付つくね 小松菜のごまあえ 豚汁				バターパン 牛乳 ウィンナー ゆで野菜 ポトフ				チキンライス 牛乳 ハムカツ 野菜スープ				コッペパン 牛乳 ハンバーグお肉ソースかけ ABCスープ				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 プチゼリー（アセロラ）				ごはん 牛乳 チーズチキンカツ じゃこピーマン 若竹汁				米粉パン 牛乳 ナポリタン 野菜サラダ			
	* 味付パン 1個 黄				米 70 黄				米 70 黄				* バターパン 1個 黄				あつという米 50 黄				* 規格パン 1個 黄				米 70 黄				米 70 黄				* 米粉パン 1個 黄			
	* 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				* 牛乳 1本 赤				* 牛乳 1本 赤			
	ミルメーク(コーヒー) 1袋 黄				* (冷)ミンチカツ 1個 赤				* (冷)平つくね 1個 赤				(冷)ポークウィンナー 2本 赤				水 115				(冷)ハンバーグ 1個 赤				(冷)さばのみそ煮 1個 赤				* (冷)チーズチキンカツ 1個 赤				* スパゲティ(ハーフ) 30 黄			
材料名および使用量（g）	ツナ水煮 10 赤				油 3 黄				こまつな 30 緑				ケチャップソース 1袋				鶏肉 20 赤				たまねぎ 35 緑				切干大根 15 緑				油 3 黄				(冷)チキンウィンナー 20 赤			
	キャベツ 25 緑				(冷)ブロッコリー 30 緑				ごま(すりごま) 1 黄				キャベツ 20 緑				(冷)グリーンピース 3 緑				油 0 黄				豚肉 10 赤				青ピーマン 20 緑				たまねぎ 20 緑			
	にんじん 5 緑				ゆかり(乾) 1 緑				* しょうゆ(うす口) 0.5				にんじん 5 緑				(冷)スイートコーン 8 緑				* しょうゆ(濃口) 4				油あげ(薄あげ) 5 赤				ちりめんじゃこ 4 赤				にんじん 15 緑			
	(冷)スイートコーン 10 緑				こまつな 30 緑				豚肉 15 赤				塩 0				たまねぎ 20 緑				酒 2				にんじん 10 緑				* しょうゆ(濃口) 1				トマトケチャップ 15 緑			
	マヨネーズ(卵不使用) 8 黄				高野豆腐 角切 7 赤				油あげ(薄あげ) 7 赤				鶏肉 25 赤				にんじん 10 緑				さとう 1.5 黄				* しょうゆ(濃口) 2				みりん(本みりん) 1				ウスターソース 1			
	豚肉 20 赤				にんじん 15 緑				ごぼう(さががき) 5 緑				にんじん 20 緑				* チキンコンソメ 1 黄				みりん(本みりん) 5				だし				ごま(いりごま) 0.3 黄				スープストック 1.5			
	大豆(国産) ゆで 23 赤				干ししいたけ 0.7 緑				にんじん 10 緑				じゃがいも 60 黄				油 1 黄				* マカロニ(ABC) 6 黄				鶏肉 10 赤				カットわかめ 0.8 赤				油 1 黄			
	じゃがいも 40 黄				(冷)焼きちくわ 5 赤				だいこん 20 緑				たまねぎ 30 緑				* (冷)ハムカツ 1個 赤				にんじん 15 緑				たけのこ水煮 20 緑				鶏肉 15 赤				塩 0			
	たまねぎ 50 緑				だしの素 1				こんにゃく(突き) 8 黄				キャベツ 20 緑				* 牛乳 1本 赤				たまねぎ 40 緑				にんじん 10 緑				えのきたけ 10 緑				キャベツ 20 緑			
	にんじん 10 緑				さとう 2 黄				しめじ 5 緑				* チキンコンソメ 4				* (冷)ハムカツ 1個 赤				キャベツ 20 緑				* チキンコンソメ 4				にんじん 10 緑				(冷)ブロッコリー 20 緑			
	トマトケチャップ 12 緑				* しょうゆ(うす口) 3				ねぎ 4 緑				塩 0				油 3 黄				* チキンコンソメ 4				たまねぎ 20 緑				かまぼこ 10 赤				* 和風ドレッシング(クリーム) 8 黄			
	ウスターソース 3								みそ 9 赤				こしょう 0				豚肉 10 赤				塩 0				* チキンコンソメ 4				えのきたけ 10 緑				にんじん 5 緑			
	スープストック 2								だしパック 2								キャベツ 20 緑				こしょう 0				* チキンコンソメ 4				だしパック 2							
	油 0.5 黄																たまねぎ 20 緑												* しょうゆ(うす口) 3							
	水 10																カットわかめ 0.5 赤																			
																	(冷)カット豆腐 20 赤																			
																	にんじん 10 緑																			
																	たけのこ水煮 8 緑																			
																	えのきたけ 5 緑																			
																	ねぎ 4 緑																			
																	スープストック 4																			

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

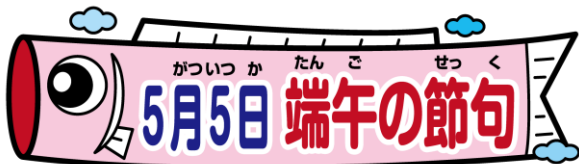
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

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)

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。