

日・曜	21日(木)			22日(金)			25日(月)			26日(火)			27日(水)		
献立名	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト			コッペパン 大豆チョコ 牛乳 白身魚のイタリアンマリネ オニオンスープ			ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ チーズ			米粉パン 牛乳 てりやきハンバーグ いんげんのツナ和え ミネストローネ			ごはん 牛乳 トンカツ 新じゃがのそぼろ煮 アセロラゼリー		
材料名および使用量 (g)	米(麦ごはん)	100	5	* 規格パン	1個	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5
	豚肉	25	1	* 大豆チョコ	1袋	6	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2
	じゃがいも	50	5	* 牛乳	1本	2	豚肉	45	1	(冷)ハンバーグ	1個	1	* (冷)トンカツ	1個	1
	たまねぎ	40	4	(冷)白身魚でんぶん付き	1個	1	キャベツ	50	4	さとう	1.5	5	油	3	6
	にんじん	25	3	油	3	6	青ピーマン	5	3	* しょうゆ(濃口)	3		トンカツソース	1袋	
	* 粉チーズ	3	2	たまねぎ	10	4	たまねぎ	40	4	みりん(本みりん)	3		じゃがいも	60	5
	* スキムミルク	3	2	青ピーマン	3	3	にんじん	15	3	水	6		鶏ひき肉	20	1
	* カレールウ(日糧)	8	5	赤ピーマン	3	3	たけのこ水煮	10	4	でんぶん	0.3	5	たまねぎ	40	4
	* カレールウ(ハウス)	8	5	黄ピーマン	3	4	* 中華スープの素	1		(冷)さやいんげん	30	3	にんじん	15	3
	ウスターソース	2		レモン果汁	2	4	トウバンジャン	0.1		ツナ油漬	10	1	(冷)グリーンピース	3	4
	油	0.5	6	酢	6		甜麺醤	1		ごま(すりごま)	1	6	干しいたけ	1	4
	* 牛乳	1本	2	さとう	4	5	赤みそ	2	1	マヨネーズ(卵不使用)	5	6	さとう	2	5
	キャベツ	30	4	酒	3		* しょうゆ(濃口)	1		* しょうゆ(うす口)	0.5		* しょうゆ(濃口)	6	
	きゅうり	8	4	塩	0.5		さとう	2	5	豚肉	15	1	みりん(本みりん)	1	
	にんじん	10	3	こしょう	0.01		酒	0.5	6	たまねぎ	30	4	水	20	
	ドレッシング白	8	6	(冷)チキンウィンナー	20	1	油	0.5	6	にんじん	10	3	だしの素	0.3	
	* ヨーグルト	1個	2	たまねぎ	45	4	ごま油	0.5	6	キャベツ	20	4	アセロラゼリー	1個	4
				にんじん	10	3	春雨	8	5	(冷)スイートコーン	10	4			
				(冷)スイートコーン	10	4	鶏肉	10	1	大豆(国産)ゆで	10	1			
				* チキンコンソメ	3		(冷)カット豆腐	30	1	トマト水煮(缶)	30	3			
				塩	0.05		たまねぎ	10	4	ウスターソース	0.5				
				こしょう	0.01		にんじん	7	3	* チキンコンソメ	3				
				油	0.5	6	えのきたけ	5	4	塩	0.05				
							ねぎ	4	4	こしょう	0.02				
							スープストック	3		オリーブ油	0.5	6			
							塩	0.05							
							こしょう	0.01							
							* 角チーズ	1個	2						

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー	814 kcal
たんぱく質	31.9 g
脂質	26.3 g
カルシウム	399 mg
鉄	4.0 mg
ビタミンA	390 μg
ビタミンB1	0.61 mg
ビタミンB2	0.61 mg
ビタミンC	31 mg

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜~♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を味わってみませんか?

お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	テアニン リラックス効果	ビタミンC 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	フッ素 虫歯予防	カフェイン 疲労回復 眠気を覚ます
--	------------------------	--	--------------------	--------------------------------

新生活の疲れが出ていませんか?

新年度から1ヶ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。
--------------------------------------	------------------------------	-------------------------------

端午の節句の各地のお菓子

べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	ほう葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)

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)