

日・曜	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	14日(木)	15日(金)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	米粉パン 牛乳 竹輪の大和茶揚げ 山菜うどん かしわもち	ごはん 牛乳 コロッケ 小松菜の和風炒め 若竹汁 奈良のはちみつ大豆	バターパン 牛乳 ウインナー キャベツのカレーソテー アスパラのコーンクリームスープ	ごはん 牛乳 鶏の照焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	味付パン キャラメル牛乳 フライドポテト チリコンカン キャベツのソイスープ	わかめごはん 牛乳 いわしフライ すまし汁 豆乳プリン	バターパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 八宝菜	チキンライス 牛乳 ミンチカツ マカロニスープ	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
材料名および使用量(ｇ)	* 米粉パン 1個 5	米 100 5	* バターパン 1個 5	米 100 5	* 味付パン 1個 5	あっという米 70 5	* バターパン 1個 5	あっという米 70 5	米(麦ごはん) 100 5	* 規格パン 1個 5
	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	アルファ化もち米 20 5	* 牛乳 1本 2	アルファ化もち米 15 5	豚肉 25 1	* 大豆チョコ 1袋 6
	(冷)ちくわ 0.5本 1	* (冷)コロッケ 1個 5	(冷)ポークウインナー 2本	(冷)鶏照焼き 1個 1	ミルク(キャラメル) 1個 5	わかめご飯の素 2.5 1	* (冷)肉団子の甘酢あん 2個 1	水 115	じゃがいも 50 5	* 牛乳 1本 2
	緑茶 0.3	油 4 6	トマトケチャップ 6 3	(冷)ちくわ 25 1	(冷)フレッシュポテト 30 5	* 牛乳 1本 2	豚肉 15 1	鶏肉 25 1	たまねぎ 40 4	(冷)白身魚でんぶん付き 1個 1
	* てんぷら粉 10 5	トンカツソース 1袋	キャベツ 30 4	くきわかめ 1 2	塩 0.1	* (冷)いわしフライ 1個 1	(冷)ちくわ 25 1	(冷)グリーンピース 5 4	にんじん 25 3	油 3 6
	油 4 6	こまつな 40 3	たまねぎ 10 4	ごぼう(せん切り) 25 4	油 2 6	油 3 6	(冷)ミニ絹あげ 8 1	(冷)スイートコーン 10 4	* 粉チーズ 3 2	たまねぎ 10 4
	* (冷)うどん 70 5	油あげ(薄あげ) 5 1	にんじん 8 3	にんじん 10 3	豚ひき肉 20 1	トンカツソース 1袋	(冷)カットいか 10 1	たまねぎ 30 4	* スキムミルク 3 2	青ピーマン 3 3
	鶏肉 15 1	塩 0.1	* チキンコンソメ 0.2	油 0.5 6	(冷)ミックスピーズ 25 1	(冷)カット豆腐 30 1	キャベツ 60 4	にんじん 13 3	* カレールウ(日産) 8 5	赤ピーマン 3 3
	山菜ミックス水煮 15 4	ごま(すりごま) 1 6	カレー粉 0.1	だしの素 0.5	たまねぎ 15 4	鶏肉 10 1	にんじん 15 3	トマトケチャップ 15 3	* カレールウ(ハウス) 8 5	黄ピーマン 3 4
	油あげ(薄あげ) 15 1	* しょうゆ(濃口) 1	油 0.2 6	さとう 1.5 5	にんじん 7 3	油あげ(薄あげ) 10 1	たまねぎ 20 4	* チキンコンソメ 1.3	ウスターソース 2	レモン果汁 2 4
	(冷)かまぼこ(細切り) 5 1	ごま油 0.5 6	鶏肉 20 1	みりん(本みりん) 1	にんにく 0.1 4	だいこん 20 4	たけのこ水煮 10 4	油 1 6	油 0.5 6	酢 6
	たまねぎ 15 4	カットわかめ 0.8 2	じゃがいも 20 5	* しょうゆ(濃口) 2.5	トウバンジャン 0.2	にんじん 10 3	干しいたけ 1 4	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	さとう 4 5
	にんじん 8 3	たけのこ水煮 20 4	たまねぎ 30 4	豚肉 20 1	トマトケチャップ 12 3	ねぎ 4 4	* 中華スープの素 2	* (冷)ミンチカツ 1個 1	* 牛乳 1本 2	酒 3
	ねぎ 3 4	鶏肉 20 1	にんじん 10 3	(冷)カット豆腐 30 1	さとう 2 5	だしパック 3	油 1 6	油 4 6	きゅうり 8 4	塩 0.5
	* しょうゆ(うす口) 4	にんじん 10 3	(冷)グリーンアスパラガス 10 3	油あげ(薄あげ) 10 1	* しょうゆ(濃口) 0.5	* しょうゆ(うす口) 4	酒 1	* マカロニ(乾) 8 5	にんじん 10 3	にんじん 10 3
	塩 0.5	えのきたけ 10 4	(冷)スイートコーン 10 4	だいの素 20 4	油 0.5 6	塩 0.5	でんぷん 2 5	豚肉 15 1	ドレッシング白 8 6	(冷)チキンウインナー 20 1
	だしパック 2	(冷)かまぼこ(細切り) 5 1	クリームコーン(缶) 30 4	にんじん 10 3	水 5	(冷)豆乳プリン 1個 1	こしょう 0.01	にんじん 20 3	* ヨーグルト 1個 2	たまねぎ 45 4
	みりん(本みりん) 1	だしパック 3	* 牛乳 15 2	こんにゃく(突き) 7 5	鶏肉 15 1			たまねぎ 40 4		にんじん 10 3
	(冷)かしわもち 1個 5	* しょうゆ(うす口) 3	* スキムミルク 5 2	ねぎ 4 4	キャベツ 30 4			キャベツ 30 4		(冷)スイートコーン 10 4
		奈良のはちみつ大豆 1袋 1	* クリームシチューの素 8 5	みそ 10 1	にんじん 10 3			スープストック 2.5		* チキンコンソメ 3
		油 0.5 6	だしパック 3	(冷)ほうれん草 10 3			塩 0.05		塩 0.05	
		塩 0.05		たまねぎ 20 4			こしょう 0.01		こしょう 0.01	
		こしょう 0.02		豆乳(調整) 30 1					油 0.5 6	
				しょうが 0.1 4						
				* チキンコンソメ 2						
				こしょう 0.01						
				でんぷん 2 5						

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	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
献立名	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		ごはん 牛乳 シューマイ マーボー豆腐 味付小魚		コッペパン いちごジャム 牛乳 スープスパゲッティ 海藻サラダ	
材料名および使用量(g)	米 100	5	* 米粉パン 1個	5	米 100	5	米 100	5	* 規格パン 1個	5
	* 牛乳 1本	2	* 牛乳 1本	2	* 牛乳 1本	2	* 牛乳 1本	2	いちごジャム 1個	5
	豚肉 45	1	(冷)ハンバーグ 1個	1	* (冷)トンカツ 1個	1	* (冷)シューマイ 2個	1	* 牛乳 1本	2
	キャベツ 50	4	さとう 1.5	5	油 3	6	(冷)カット豆腐 100	1	* スパゲティ(ハーフ) 25	5
	青ピーマン 5	3	* しょうゆ(濃口) 3		トンカツソース 1袋		豚ひき肉 30	1	豚肉 22	1
	たまねぎ 40	4	みりん(本みりん) 3		じゃがいも 60	5	にんにく 0.3	4	たまねぎ 20	4
	にんじん 15	3	水 6		鶏ひき肉 20	1	ごま油 1	6	(冷)スイートコーン 15	4
	たけのこ水煮 10	4	でんぷん 0.3	5	たまねぎ 40	4	たまねぎ 45	4	にんじん 8	3
	* 中華スープの素 1		(冷)さやいんげん 30	3	にんじん 15	3	にんじん 15	3	しめじ 10	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	たけのこ水煮 10	4	こまつな 25	3
	甜麺醤 1		ごま(すりごま) 1	6	干しいたけ 1	4	干しいたけ 1	4	* クリームシチューの素 6	5
	赤みそ 2	1	マヨネーズ(卵不使用) 5	6	さとう 2	5	ねぎ 5	4	* スキムミルク 5	2
	* しょうゆ(濃口) 1		* しょうゆ(うす口) 0.5		* しょうゆ(濃口) 6		トウバンジャン 0.3		* 牛乳 30	2
	さとう 2	5	豚肉 15	1	みりん(本みりん) 1		* しょうゆ(濃口) 1		油 0.5	6
	酒 0.5		たまねぎ 30	4	水 20		* 中華スープの素 1		(冷)かまぼこ(細切り) 10	1
	油 0.5	6	にんじん 10	3	だしの素 0.3		赤みそ 5	1	海藻ミックス(乾燥) 0.5	2
	ごま油 0.5	6	キャベツ 20	4	アセロラゼリー 1個	4	さとう 2	5	キャベツ 30	4
	春雨 8	5	(冷)スイートコーン 10	4			でんぷん 2	5	(冷)ブロッコリー 10	3
	鶏肉 10	1	大豆(国産)ゆで 10	1			味付小魚 1個	2	* 和風ドレッシング 1個	6
	(冷)カット豆腐 30	1	トマト水煮(缶) 30	3						
	たまねぎ 10	4	ウスターソース 0.5							
	にんじん 7	3	* チキンコンソメ 3							
	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								
	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
	807kcal 30.4g 26.1g		802kcal 34.6g 34.3g		809kcal 27.8g 18.0g		803kcal 32.5g 25.2g		810kcal 31.2g 22.4g	

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	31.7 g
脂質	26.2 g
カルシウム	404 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンA	363 μg
ビタミンB1	0.63 mg
ビタミンB2	0.61 mg
ビタミンC	29 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	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★風邪予防	★虫歯予防	★疲労回復

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。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事	睡眠	運動
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。	早寝・早起きを心がけましょう。	日中は元気に体を動かしましょう。
朝食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。	朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

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)