

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価
9	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳		米 大麦 わかめ 塩 鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 しょうが じゃがいも ハム きゅうりにんじん ノエッグドレッシング 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう 大根 油揚げ こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	熱量 860 kcal タンパク 31.6 g 脂質 30.1 g カルシウム 334 mg 食塩 2.9 g
10	クロワッサン マカロニグラタン にんじんとツナのラペ もやしとベーコンのスープ 牛乳	卵・乳・小麦 乳・小麦 魚	クロワッサン(小麦粉 マーガリン 砂糖 たまご イースト 塩 小麦グルテン 小麦麦芽) 豆乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ しめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ にんじん キャベツ 水菜 ツナ【魚】粒マスタード 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう もやし 小松菜 玉ねぎ ベーコン にんじん とりがらだし コンソメ 醤油 塩 こしょう 牛乳	熱量 642 kcal タンパク 29.2 g 脂質 33.0 g カルシウム 405 mg 食塩 3.3 g
11	ごはん/野菜ふりかけ お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 手まりふのみそ汁 お祝いクレープ/牛乳	小麦 小麦 小麦 乳	米/野菜ふりかけ(米 じゃがいも 砂糖 ひえ でん粉 塩 トマト かぼちゃ ほうれん草 昆布 たまねぎ 水あめ) お花の豆腐バーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たんぱく 油 にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにく しょうが) リボンパスタ(小麦粉 マーガリン 砂糖 塩 こしょう) 手まりふ(豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ 煮干しだし 手まりふ) お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 水あめ 大豆粉) / 牛乳	熱量 863 kcal タンパク 27.2 g 脂質 27.0 g カルシウム 441 mg 食塩 2.5 g
12	ポークカレー (カレーソース) たまごとキャベツの春色サラダ いちご 牛乳		米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ にんじん とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 にんにく しょうが 油 キャベツ たまご 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう いちご 牛乳	熱量 843 kcal タンパク 27.3 g 脂質 26.8 g カルシウム 325 mg 食塩 3.4 g
15	フィッシュバーガー (白身魚フライ) コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	乳・小麦 小麦・魚	ロールパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩) 白身魚フライ(ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 油 塩) 油 中濃ソース キャベツ にんじん きゅうり 水菜 ノエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマトジュース ベーコン さやいんげん にんじん 大豆 トマト ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	熱量 740 kcal タンパク 25.9 g 脂質 34.1 g カルシウム 308 mg 食塩 2.4 g
16	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜と切り干し大根のごまあえ 白玉だんごのすまし汁 牛乳		米 豚肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 切り干し大根 ごま 醤油 砂糖 豆腐 白玉だんご ごぼう えのきだけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩 牛乳	熱量 830 kcal タンパク 33.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 420 mg 食塩 2.8 g
17	食パン/いちごジャム オムレツのトマトソース じゃがいもとミートボールの煮込み プリン 牛乳	乳・小麦 卵	食パン(小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳)/いちごジャム プレーンオムレツ(卵 コーンスターチ 酢 砂糖 塩 醤油 とりがらだし 油) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも キャベツ ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく 水あめ 塩 油) 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大豆 とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう プリン(砂糖 水あめ 豆乳) 牛乳	熱量 737 kcal タンパク 30.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 382 mg 食塩 2.6 g
18	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 水ぎょうざのスープ オレンジ 牛乳	小麦・たけのこ	米 大麦 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 酒 大豆ミート 醤油 ごま油 トウバンジャン にんにく 水ぎょうざ(キャベツ 豚肉 ねぎ しょうが 小麦粉 ごま油) もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん とりがらだし 醤油 酒 干しいたけ 中華スープ 塩 こしょう オレンジ 牛乳	熱量 757 kcal タンパク 26.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 362 mg 食塩 2.6 g
19	ごはん さけのコーンフレーク焼き ほうれん草のごまあえ 沢煮椀 牛乳	魚 ごま 乳	米 さけ コーンフレーク ノエッグドレッシング 塩 こしょう ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきだけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 干しいたけ 昆布だし 塩 牛乳	熱量 831 kcal タンパク 31.5 g 脂質 27.8 g カルシウム 314 mg 食塩 2.1 g
22	セルフドッグパン (ウインナー) マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ ソフトクリームヨーグルト/牛乳	乳・小麦 小麦・魚 乳・乳	コッペパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩) ウインナーソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】ノエッグドレッシング とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 白菜 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 にんじん えのきだけ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう ソフトクリームヨーグルト(練乳 粉乳 砂糖 クリーム) / 牛乳	熱量 771 kcal タンパク 28.9 g 脂質 36.6 g カルシウム 508 mg 食塩 2.4 g

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価
23	ごはん 揚げさばのおろしソースがけ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	魚 ごま 卵 乳	米 さば 大根 油 醤油 かたくり粉 砂糖 米粉 酒 みりん もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖 豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 干しいたけ 牛乳	熱量 832 kcal タンパク 32.4 g 脂質 28.7 g カルシウム 400 mg 食塩 2.7 g
24	食パン/チョコクリーム 豚肉のピザ焼き おじゃこのサラダ じゃがいもの豆乳スープ 牛乳	乳・小麦/乳 乳 魚 乳	食パン(小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳)/チョコレートクリーム(砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココアバター) 豚肉 ピザソース 玉ねぎ ピーマン 粉チーズ 白ワイン 塩 こしょう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しらす干し オリーブ油 砂糖 塩 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 ベーコン にんじん 米粉 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	熱量 774 kcal タンパク 33.7 g 脂質 32.9 g カルシウム 329 mg 食塩 2.1 g
25	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 豚汁 りんごゼリー/牛乳	小麦・魚 小麦・魚 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 青のり 小松菜 もやし にんじん しめじ ハム 醤油 砂糖 みりん じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく えのきだけ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 りんごゼリー(りんご 砂糖) / 牛乳	熱量 790 kcal タンパク 26.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 360 mg 食塩 2.8 g
26	たけのこごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	たけのこ 卵 魚 乳	米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ にんじん 砂糖 みりん 厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油) キャベツ ツナ【魚】小松菜 ノエッグドレッシング しそひじきのつくだ煮 レモン果汁 こしょう じゃがいも 豆腐 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	熱量 796 kcal タンパク 28.1 g 脂質 26.4 g カルシウム 370 mg 食塩 3.3 g
30	ごはん いわしのレモン煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	魚 小麦 乳	米 いわしのレモン煮(いわし 砂糖 醤油 かぼす果汁 みりん でん粉 レモン果汁 塩) ごぼう 豚肉 にんじん こんにやく ピーマン 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 牛乳	熱量 837 kcal タンパク 31.7 g 脂質 23.2 g カルシウム 519 mg 食塩 2.9 g

たけのこ



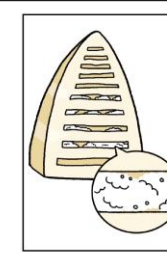
【おもなほたらき】
からだ ちょう し どの
体の調子を整える

【おもな栄養素】
しよくちつ
食物せんい
ちょう ちょう し どの べんつう
腸の調子を整え、便通をよくしたりします。

【一口メモ】
たけのこには種類があり、よくみかけるのは、「もうそうちく」です。ほかにも、「はちく」・「まだけ」・「ねまがりだけ」などがあります。

たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



旬の食材を食べよう！

