

* 5月の予定献立表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
3日		4日		5日		6日 端午の節句献立		7日	
<p>○今月予定している 地場産物は…</p> <p>たけのこ、きゅうり、ふき スナップえんどう、トマト、 かたは、わらび、 さつまいも、しいたけ、 米粉、お米 です。</p>		<p>「たけのこの節句」と「かしわもち」</p> <p>5月5日の「たけのこの節句」の行事食のひとつに、「かしわもち」があります。「かしわもち」は、あんの入ったもちを、かしわの木の葉で包んだものです。</p> <p>かしわの木の葉は、新しい葉（新芽）が出るまで、古い葉が落ちないことから、「後つぎがいなくなる」という、えんぎのよいものとされてきました。そのことから、その葉を使った「かしわもち」は、えんぎものとして食べられ、子どもの健やかな成長への願いが、こめられています。</p>			<p>たけのこごはん 牛乳 はたはたから揚げ 塩昆布あえ みそ汁</p> <p>ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも 油 ごま 油あげ はたはた 塩昆布 牛乳 にんじん こまつな たけのこ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ えだまめ</p>		<p>ごはん 牛乳 とり団子なべ もやしの甘酢あえ フルーツ</p> <p>ごはん かたくり粉 糸こんにやく さとう ごま とりひき肉 たまご とうふ さつま揚げ 油揚げ 牛乳 にんじん しょうが はくさい えのきだけ ねぎ もやし きゅうり いちご</p>		
10日		11日		12日		13日		14日	
<p>ごはん 牛乳 しゅうまい ホイコーロー にら卵スープ</p> <p>エネルギー 834kcal P: 33.9g F: 22.5g 食塩: 3.5g</p>	<p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁</p> <p>エネルギー 859kcal P: 33.7g F: 27.5g 食塩: 2.5g</p>	<p>ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 切干大根のピリ辛炒め 五月汁</p> <p>エネルギー 871kcal P: 37.1g F: 27.7g 食塩: 2.0g</p>	<p>カレーライス 牛乳 マゼアンサラダ</p> <p>エネルギー 932kcal P: 30.1g F: 28.6g 食塩: 3.6g</p>	<p>食パン チョコクリーム 牛乳 手作りコロッケ ポイルブロッコリー ちゃんぽんスープ</p> <p>エネルギー 721kcal P: 30.4g F: 26.6g 食塩: 3.4g</p>					
<p>ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉 ごま油 油 ぶた肉 たまご 牛乳 にんじん ピーマン にら 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく</p>	<p>ごはん さとう でん粉 さつまいも こんにやく ごま さば切身 ぶた肉 焼とうふ、牛乳 にんじん ほうれん草 もやし ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま とり肉 ぶた肉 油揚げ 牛乳 にんじん こまつな しょうが 切干大根 たけのこ しいたけ ふき スナップえんどう</p>	<p>ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油 ぶた肉 ハム チーズ 牛乳 にんじん トマト ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご</p>	<p>食パン じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 油 チョコクリーム ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご なた 牛乳 にんじん ブロッコリー こまつな 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ</p>					
17日		18日		19日		20日		21日	
<p>ごはん 牛乳 車麩の卵とじ チーズ納豆 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 880kcal P: 40.8g F: 22.1g 食塩: 3.1g</p>	<p>ごはん 牛乳 チーズはんぺんフライ 筑前煮 みそ汁</p> <p>エネルギー 844kcal P: 28.4g F: 25.6g 食塩: 2.6g</p>	<p>山菜ごはん 牛乳 魚のみそ香り揚げ お浸し みそ汁</p> <p>エネルギー 877kcal P: 34.6g F: 28.0g 食塩: 3.4g</p>	<p>ごはん 牛乳 ピザ風ハンバーグ ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 815kcal P: 31.2g F: 23.7g 食塩: 3.0g</p>	<p>中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満</p>					
<p>ごはん くるま麩 さとう ごま たまご とり肉 納豆 チーズ 牛乳 ヨーグルト にんじん こまつな スナップえんどう 玉ねぎ しいたけ</p>	<p>ごはん パン粉 こんにやく さとう 油 コーンフラワー 魚すり身 厚揚げ たまご とり肉 にんじん いんげん こまつな しいたけ ごぼう れんこん たけのこ もやし</p>	<p>ごはん さとう 米粉 じゃがいも 油 油揚げ さば切身 かつお節 厚揚げ わかめ 牛乳 にんじん ほうれん草 わらび かたは しょうが キャベツ えのきだけ</p>	<p>ごはん さとう タビオカでん粉 小麦粉 米粉 ラード 油 コーン油 ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 にんじん こまつな 玉ねぎ コーン エリンギ もやし きくらげ</p>	<p>熱や力の元になる食品 体をつくる食品 体の調子を整える食品</p>					
24日		25日		26日		27日		28日	
<p>ごはん 牛乳 豚肉とスナップえんどう のみそ炒め 卵と春雨のスープ</p> <p>エネルギー 794kcal P: 32.0g F: 22.7g 食塩: 2.5g</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 春巻 きゅうりともやしの中華あえ</p> <p>エネルギー 851kcal P: 29.8g F: 24.1g 食塩: 3.3g</p>	<p>チキンライス 牛乳 シーフードサラダ チンゲン菜のスープ</p> <p>エネルギー 753kcal P: 30.4g F: 18.3g 食塩: 3.8g</p>	<p>きな粉揚げパン 牛乳 煮込みうどん ホロホロあえ</p> <p>エネルギー 708kcal P: 28.0g F: 26.5g 食塩: 4.1g</p>	<p>そばろご飯 牛乳 しらすあえ なめこ汁</p> <p>エネルギー 884kcal P: 39.4g F: 26.6g 食塩: 3.8g</p>					
<p>ごはん はるさめ さとう かたくり粉 油 ぶた肉 厚揚げ たまご 牛乳 にんじん こまつな スナップえんどう キャベツ しいたけ たけのこ きくらげ</p>	<p>ごはん かたくり粉 はるさめ 小麦粉 さとう 油 ごま油 ごま ぶた肉 いか なたと ひじき 牛乳 にんじん こまつな たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり</p>	<p>ごはん 白麦 さとう バター 油 とり肉 えび いか ほたて貝柱 とうふ 牛乳 にんじん トマト チンゲン菜 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ</p>	<p>コッパン うどん さとう 油 とり肉 油あげ たまご きなこ 牛乳 にんじん こまつな しいたけ キャベツ ねぎ</p>	<p>ごはん 白麦 さとう 油 ごま とりひき肉 大豆ミンチ たまご とうふ わかめ ちりめんじゃこ にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ きゅうり なめこ ねぎ</p>					
31日		<p>ハチハチ夜ってなあに?</p> <p>はちじゅう はちや</p> <p>「夏も近づくハチハチ夜」という茶摘み歌をご存じですか？ ハチハチ夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。</p> <p>はちじゅうはちや つしんちやのハチハチ夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？</p>  							
<p>ごはん 牛乳 豚肉と野菜の洋風煮込み 五目なます フルーツ</p> <p>エネルギー 778kcal P: 26.9g F: 18.4g 食塩: 2.2g</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう ごま 牛乳 ぶた肉 ベーコン 油揚げ 牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり パナナ</p>								

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

