

* 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>「たけのこ節句」と「かしわもち」</p> <p>5月5日の「たけのこ節句」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 エネルギー 牛乳 902kcal はたはたから揚げ P: 30.6g 塩昆布あえ F: 25.8g みそ汁 食塩: 2.3g</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</p> <p>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 エネルギー 牛乳 746kcal とり団子なべ P: 29.5g もやしの甘酢あえ F: 19.4g フルーツ 食塩: 3.4g</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</p> <p>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	
ごはん エネルギー 牛乳 834kcal しゅうまい P: 33.9g ホイコーロー F: 22.5g にら卵スープ 食塩: 3.5g	ごはん エネルギー 牛乳 859kcal さばのみそ煮 P: 33.7g ほうれん草のごまあえ F: 27.5g 豚汁 食塩: 2.5g	ごはん エネルギー 牛乳 871kcal 若鶏の立田揚げ P: 37.1g 切干大根のピリ辛炒め F: 27.7g 五月汁 食塩: 2.0g	カレーライス エネルギー 牛乳 932kcal マゼアンサラダ P: 30.1g 食塩: 3.6g	食パン チョコクリーム エネルギー 牛乳 721kcal 手作りコロッケ P: 30.4g ポイルブロッコリー F: 26.6g ちゃんぽんスープ 食塩: 3.4g					
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	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	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	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	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 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	にんじん ほうれん草 もやし ごぼう だいこん ねぎ	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	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	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					
17日		18日		19日		20日		21日	
ごはん エネルギー 牛乳 880kcal 車麩の卵とじ P: 40.8g チーズ納豆 F: 22.1g ヨーグルト 食塩: 3.1g	ごはん エネルギー 牛乳 844kcal チーズはんぺんフライ P: 28.4g 筑前煮 F: 25.6g みそ汁 食塩: 2.6g	山菜ごはん エネルギー 牛乳 877kcal 魚のみそ香り揚げ P: 34.6g お浸し F: 28.0g みそ汁 食塩: 3.4g	ごはん エネルギー 牛乳 815kcal ピザ風ハンバーグ P: 31.2g ワンタンスープ F: 23.7g 食塩: 3.0g	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					
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	ごはん パン粉 にんにく さとう 油 コーンフラワー 魚すり身 厚揚げ たまご とり肉	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	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	熱や力の元になる食品 体をつくる食品					
にんじん こまつな スナップえんどう 玉ねぎ しいたけ	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	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	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	体の調子を整える食品					
24日		25日		26日		27日		28日	
ごはん エネルギー 牛乳 794kcal 豚肉とスナップえんどう のみそ炒め P: 32.0g 卵と春雨のスープ F: 22.7g 食塩: 2.5g	ごはん エネルギー 牛乳 851kcal 八宝菜 P: 29.8g 春巻 F: 24.1g きゅうりともやしの中華あえ 食塩: 3.3g	チキンライス エネルギー 牛乳 753kcal シーフードサラダ P: 30.4g チンゲン菜のスープ F: 18.3g 食塩: 3.8g	きな粉揚げパン エネルギー 牛乳 708kcal 煮込みうどん P: 28.0g ホロホロあえ F: 26.5g 食塩: 4.1g	そばろご飯 エネルギー 牛乳 884kcal しらすあえ P: 39.4g なめこ汁 F: 26.6g 食塩: 3.8g					
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	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	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	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	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 スナップえんどう キャベツ しいたけ たけのこ きくらげ	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	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	にんじん こまつな しいたけ キャベツ ねぎ	にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ きゅうり なめこ ねぎ					
31日		<p>ハチハチ夜ってなあに?</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日目のごとで、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>							
ごはん エネルギー 牛乳 778kcal 豚肉と野菜の洋風煮込み P: 26.9g 五目なます F: 18.4g フルーツ 食塩: 2.2g	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								

☆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。

