

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしよく おかず（主菜）	おかず（副菜） デザート 牛乳							しゅしよく おかず（主菜）	おかず（副菜） デザート 牛乳				
1	木	ちまき風おこわ		豚肉	米 もち米 ごま油 砂糖	竹の子 人参 しいたけ 絹さや	エネルギー 745 kcal	13	火	あんかけ焼きそば		豚肉 いか	中華めん なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ 絹さや	エネルギー 729 kcal
		ぶりのカレー 竜田揚げ		鰯	澱粉 なたね油	生姜	たんばく質 37.5 g								たんばく質 25.8 g
		梅おかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし きゅうり 梅	脂質 29.0 g			もやしのピリ辛和え			砂糖 ごま油	もやし きゅうり	脂質 25.1 g
		五月汁		豆腐 わかめ 味噌 削節 昆布		竹の子 人参 絹さや 長ねぎ	食塩相当量 4.1 g			さつまチップ			さつま芋 なたね油		食塩相当量 2.8 g
		河内晩柑				河内晩柑				牛乳	牛乳				
		牛乳		牛乳											
2	金	ご飯			米		エネルギー 857 kcal	14	水	ご飯			米		エネルギー 713 kcal
		中華丼		豚肉 いか えび うずら卵	なたね油 澱粉	にんにく 生姜 人参 竹の子 しいたけ 白菜 長ねぎ 絹さや	たんばく質 29.1 g 脂質 26.2 g			ドライカレー		豚肉 大豆	なたね油 豆乳バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	たんばく質 29.4 g
		海藻サラダ		海藻ミックス 鶏肉	砂糖 なたね油 ごま	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	食塩相当量 2.8 g			空豆				空豆	脂質 23.4 g
		パイナップルケーキ		白花豆	バター 砂糖 ホットケーキミックス 粉糖	パイン缶				柑橘ゼリー(夢オレンジ)			ゼリー		食塩相当量 1.9 g
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳				
7	水	抹茶きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン 砂糖 なたね油		エネルギー 773 kcal	15	木	ご飯			米		エネルギー 730 kcal
		ひじきサラダ		ひじき ツナ	エッグケアマヨネーズ ごま	人参 きゅうり コーン	たんばく質 30.3 g			白身魚のチリソースがけ		メルルーサ	澱粉 なたね油 砂糖	長ねぎ にんにく 生姜 トマト	たんばく質 32.9 g
		インド煮		豚肉 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース セロリー	脂質 31.6 g			チンジャオロースー		豚肉	ごま油 砂糖 澱粉	竹の子 生姜 ビーマン 赤ビーマン	脂質 20.6 g
		セミノール				セミノール	食塩相当量 3.0 g			春雨スープ		豆腐 鶏肉	春雨 ごま油	人参 こねぎ 竹の子	食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳				
8	木	ご飯			米		エネルギー 754 kcal	16	金	ご飯			米		エネルギー 777 kcal
		カルシウムふりかけ		ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布	ごま 砂糖		たんばく質 34.4 g			豚肉の甘辛焼き		豚肉	はちみつ 砂糖	にんにく	たんばく質 31.3 g
		家常豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 ごま油 澱粉	生姜 にんにく 長ねぎ たら 人参 玉ねぎ	脂質 23.4 g			ごぼうサラダ		ツナ	エッグケアマヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ 人参 枝豆	脂質 23.0 g
		バンサンスー		鶏肉	春雨 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	食塩相当量 2.5 g			わかめスープ		わかめ 豆腐 鶏肉	ごま油	人参 玉ねぎ	食塩相当量 2.5 g
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ						はちみつレモンゼリー			ゼリー		
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳				
9	金	ご飯			米		エネルギー 749 kcal	21	水	ツナマヨコーントースト		ツナ チーズ	食パン エッグケアマヨネーズ	コーン パセリ	エネルギー 857 kcal
		鯖の利休焼き		鯖	砂糖 ごま		たんばく質 28.6 g			ビーンズサラダ		蒸し大豆 いんげん豆	なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	たんばく質 36.5 g
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ きゅうり	脂質 30.3 g			チキンのトマト煮		鶏肉 レンズ豆	なたね油 オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ	脂質 38.5 g
		沢煮椀		豚肉 昆布 削節		大根 人参 ごぼう 長ねぎ 竹の子 絹さや しいたけ	食塩相当量 2.4 g			河内晩柑				河内晩柑	食塩相当量 3.9 g
		りんご				りんご				河内晩柑					
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳				
12	月	ツナご飯		ツナ	米 砂糖 ごま	人参 小松菜	エネルギー 752 kcal	22	木	ご飯			米		エネルギー 733 kcal
		レバーとポテトの変わり揚げ		豚レバー 味噌	じゃが芋 米粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	たんばく質 33.3 g			ちくわの磯辺揚げ		竹輪 青のり	薄力粉 なたね油		たんばく質 31.3 g
		かきたま汁		卵 豆腐 昆布 削節	澱粉	えのき茸 わけぎ ほうれんそう	脂質 28.4 g			五目金平		豚肉 さつま揚げ 削節	ごま油 砂糖	ごぼう 人参 いんげん	脂質 19.9 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量 3.3 g			ちゃんこ汁		肉団子 豆腐 削節 昆布		大根 白菜 人参 小松菜 長ねぎ	食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳						ひとくちアセロラゼリー			ゼリー		
										牛乳	牛乳				

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょくおかず（主菜）	おかず（副菜）デザート牛乳					
23	金	ご飯			米		エネルギー	789 kcal
		チキンカツ		鶏肉	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質	32.8 g
		からし和え			砂糖	もやし 人参 小松菜	脂質	28.6 g
		なめこと豆腐の味噌汁		豆腐 味噌 削節 昆布		なめこ 小松菜 こねぎ	食塩相当量	2.9 g
		甘夏				甘夏みかん		
		牛乳		牛乳				
27	火	パンネのミートソース和え		豚肉 大豆	パンネ なたね油 砂糖	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	エネルギー	772 kcal
		小松菜のサラダ		ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ 小松菜 コーン レモン	たんぱく質	26.4 g
		かぼちゃドーナッツ		豆乳 おから	小麦粉 バター 砂糖 なたね油 粉糖	かぼちゃ	脂質	26.4 g
		牛乳		牛乳			食塩相当量	2.6 g
28	水	ご飯			米		エネルギー	732 kcal
		タコライス（タコミート）		豚肉 大豆	なたね油	にんにく 玉ねぎ	たんぱく質	31.1 g
		タコライス（野菜）		チーズ		キャベツ きゅうり トマト	脂質	20.8 g
		白玉汁		豚肉 油揚げ 削節 昆布	白玉 こんにゃく	小松菜 長ねぎ 人参 大根 ごぼう しめじ まいたけ	食塩相当量	2.8 g
		メロン				メロン		
		牛乳		牛乳				
29	木	ご飯			米		エネルギー	724 kcal
		ほっけの一夜干し		ほっけ			たんぱく質	35.2 g
		ほうれん草と人参のごま味噌和え		味噌	ごま 砂糖 ごま油	ほうれんそう もやし	脂質	21.5 g
		筑前煮		鶏肉 竹輪 削節	なたね油 こんにゃく さといも 砂糖	人参 れんこん ごぼう しいたけ 絹さや	食塩相当量	2.5 g
		牛乳		牛乳				
30	金	キムチご飯		豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	生姜 人参 キムチ	エネルギー	714 kcal
		五目春巻き		豚肉	春巻きの皮 春雨 なたね油 砂糖 蕨粉 小麦粉	ピーマン 竹の子 しいたけ 人参	たんぱく質	25.0 g
		中華きゅうり			砂糖 ごま油 ごま	きゅうり	脂質	24.5 g
		中華コーンスープ		卵 豆腐	澱粉	コーン 長ねぎ ほうれんそう	食塩相当量	3.8 g
		牛乳		牛乳				

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	759 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	26.0 g
食塩相当量	2.8 g

しんねん ど はじ はや つき す  
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に  
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた  
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整  
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう  
まずは、脳のエネル  
ギー源となる糖質を  
多く含むものを！



しょくよく ひと しる  
食欲がない人は、みそ汁  
やスープ、牛乳などがお  
すすめです。水分と一緒  
にビタミンやミネラルを  
とることができます。

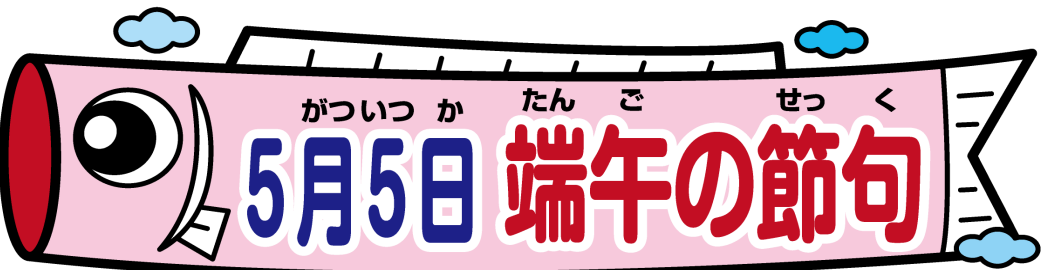
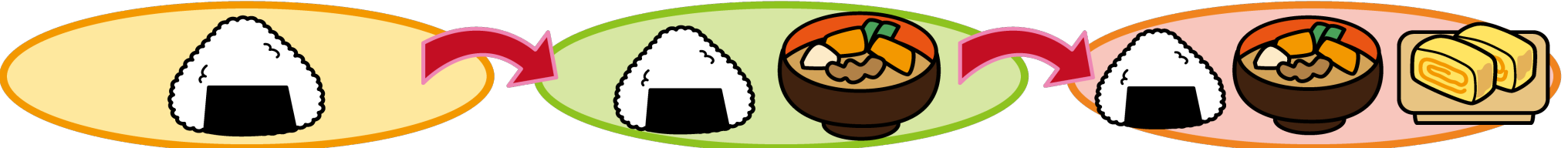


た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき  
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん で せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが  
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う  
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、  
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふろ  
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

