

新緑の美しい季節になりました。さわやかな風が気持ち良いですね。
 新学期がスタートして、1か月になります。新しい環境に少しずつ慣れ、緊張がとれるとともに疲れも出てくる頃です。また5月は、楽しいゴールデンウィークがあります。いろいろな楽しい計画を立てている人もいることでしょう。心と体をリフレッシュして、ゴールデンウィーク明けも、元気に過ごしましょう。

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	金	わかばごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 いわしのカリカリやき うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	かつおぶし ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ かまぼこ わかめ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも げんまい パンこ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	こまつな しょうが うど キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ ながねぎ	635	25.6	24.5	2.0
4	月	みどりのひ									
5	火	こどものひ									
6	水	ふりかえきゅうじつ									
7	木	おきごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ こめこハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	602	24.3	14.5	1.4
8	金	まるパン	牛乳	タンダリーチキン スパゲッティサラダ きせつやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウィナー	コッパパン スパゲッティ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶのは	582	26.6	23.7	2.4
11	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじやき ひじきいりごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき めぎす みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	588	27.3	17.6	2.0
12	火	ごはん	牛乳	あじのねぎみそやき あおりのポテトサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ あおりの とうふ たまご	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま でんぱん	ながねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ にら	609	28.1	18.6	1.7
13	水	ゆでちゅうかめん	はっこうにゅう(ストロベリー)	ごまみそラーメンスープ コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト ぶたにく だいず なたと みそ たら とうふ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぱん パンこ ラード こむぎこ	いちご しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ にら もやし とうもろこし こまつな きりぼしだいこん	619	28.4	12.6	2.5
14	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 とりにくとこうやどうふのレモンふうみ いそあえ ぐだくさんとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず のり あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	レモンじる にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	633	25.6	20.2	1.7
15	金	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき ごもくまめ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも だいず さつまあげ ツナ あつあげ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ にんにく さやいんげん	631	28.7	19.3	1.9
18	月	おきごはん	牛乳	セルフのもずくどん ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン メンマ えのきたけ こまつな	601	23.5	17.2	1.7
19	火	ごはん	牛乳	【しよくいくのひこんだて】 ★あさごはんをたべよう★ やきのり あつやきたまご キャベツないため あつあげとほうれんそうのみそしる	のり ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	618	24.6	20.1	2.1
20	水	ゆでうどん	牛乳	さんさいかきたまうどんじる わかめのマヨネーズあえ ごままめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご わかめ いりだいず	ゆでうどん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ もやし たけのこ ほうれんそう キャベツ	610	27.6	19.4	1.7
21	木	おきごはん	牛乳	チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	643	24.1	16.3	1.6
22	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ なめこ	590	25.1	17.0	2.1
25	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ くきわかめとメンマのきんぴら こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さつまあげ くきわかめ ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ さとう ごま でんぱん こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう メンマ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	639	27.4	21.0	2.1
26	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース ちゅうかサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう コーン もやし たまねぎ えのきたけ かぶのは	644	30.7	18.3	1.9
27	水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ ごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら じゃがいも ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう こまつな	600	22.8	16.8	2.1
28	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき きりぼしだいこんのいためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ なたと	こめ さとう こめあぶら ごま ビーフン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら たまねぎ ほうれんそう	606	25.9	18.9	1.9
29	金	こくとうこめこパン	牛乳	ミートボールとポテトのチーズやき なつみかんサラダ だいずいりやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず チーズ ベーコン	こめこパン くらざとう でんぱん みずあめ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり なつみかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	614	28.1	21.9	2.6

一食平均エネルギー:615 Kcal

たんぱく質:26.4 g

脂質:18.8 g

食塩:2.0 g

* 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

<p>5月14日(木) 減塩の日献立</p> <p>減塩ポイント②</p>	<p>★今月の減塩の日献立のポイントは「コク」と「うま味」です。 ★みそ汁には豆乳が入っています。豆乳のコクが加わることで、みその量を控えても十分に味を感じることができ、減塩につながります。 ★また、いろいろな食材が入っており、それぞれのうま味が合わさることで塩分が少なくてもおいしく感じるすることができます。</p>
---	---