

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。新しい環境に少しづつ慣れ、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	献立名		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	606	24.6	21.9	1.9
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	わかばごはん	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	613	23.4	16.3	1.5
8	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 とりにくと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
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ゃき 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 だいず	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	587	26.5	17.7	1.9
12	火	ごはん	牛乳	あじのねぎみそやき あおのりポテトサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ あおのり 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	まるパン	牛乳	タンドリーチキン 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	26.7	23.7	2.4
14	木	ゆでちゅうかめん	ほうこうにゅうストロベリー	ごまみそたんたんめん 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 こむぎこ こめあぶら ねりごま でんぱん ごま ごまあぶら パンこ ラード	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	618	26.6	14.0	2.5
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 ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく 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	わかばごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん 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	597	22.4	18.0	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 だいず 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	615	24.6	19.7	2
20	水	わかばごはん	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	642	24.0	16.2	1.6
21	木	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 たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ	605	27.2	19.2	1.7
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 だいず 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	586	25.1	17.2	1.9
25	月	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび									
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 だいず	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 ほうれんそう コーン もやし かぶのは にんじん たまねぎ えのきたけ	644	29.8	18.6	1.9
27	水	こくとこめこパン	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	591	26.5	20.1	2.5
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 ぶたにく 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	610	26.8	19.5	1.7
29	金	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	599	23.1	16.8	2.1

一食平均エネルギー:610 Kcal たんぱく質:25.9 g 脂質:18.6 g 食塩:1.9 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8日(金) 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により、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>
--	---