

「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

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	若菜ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 いわしのカリカリ焼き うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	かつお節 牛乳 いわし ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	小松菜 しょうが うど キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	761	30.2	26.0	2.4
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	781	28.9	19.4	1.8
8	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鶏肉と高野豆腐のレモン風味 磯あえ 貝だくさん豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 のり 油揚げ みそ 豆乳	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	797	31.4	23.8	2.1
11	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき入りごまあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 ひじき めぎす みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	743	33.4	20.9	2.4
12	火	ごはん	牛乳	あじのねぎみそ焼き 青のりポテトサラダ にらたま汁	牛乳 あじ みそ ちくわ 青のり 豆腐 卵	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	長ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ にら	772	34.8	21.8	2.2
13	水	丸パン	牛乳	タンドリーチキン 米粉スパゲッティサラダ 季節野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	コッパン 米油 砂糖 米粉スパゲッティ ごま じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶの葉	743	33.1	28.9	3.2
14	木	ゆで中華麺	発酵乳 ストロベリー	ごまみそ坦々めん コーン焼売 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 なると みそ たら 豆腐	中華麺 砂糖 米油 小麦粉 ねりごま ごま ごま油 でんぷん パン粉 ラード	いちご しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら とうもろこし 小松菜 切干大根 もやし	798	33.8	18.4	3.2
15	金	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き 五目豆 ツナじゃが	牛乳 ししゃも 大豆 さつま揚げ ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ にんにく さやいんげん	800	35.0	22.7	2.3
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン メンマ えのきたけ 小松菜	755	27.2	20.8	2
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ★朝ごはんを食べよう★ 焼きのり 厚焼きたまご キャベツ炒め 厚揚げとほうれん草のみそ汁	のり 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	773	29.6	22.9	2.6
20	水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ ごまみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう 小松菜	789	30.3	20.5	2.8
21	木	ゆでうどん	牛乳	山菜かきたまうどん汁 わかめのマヨネーズあえ ごま豆	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 わかめ 炒り大豆	ゆでうどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ わらび 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ	760	33.8	22.7	2.1
22	金	ごはん	牛乳	さばのソース焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 なると	米 砂糖 米油 ごま ビーフン ごま油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 玉ねぎ ほうれん草	773	33.7	23.1	2.2
25	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ 茎わかめのきんぴら 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 厚揚げ みそ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく メンマ 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	819	34.2	25.7	2.6
26	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース 中華サラダ かぶのみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ かぶの葉 かぶ	816	37.5	21.4	2.3
27	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	ミートボールとポテトのチーズ焼き 夏みかんサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 だいた チーズ ベーコン 大豆	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 水あめ じゃがいも 米油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	798	34.6	25.4	3.4
28	木	ごはん	牛乳	サメたれカツ(米パン粉) たくあんあえ なめこのみそ汁	牛乳 さめ 豆腐 みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ なめこ	776	31.0	19.0	2.5
29	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレー粉 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	799	28.6	18.9	1.9

一食平均エネルギー:781 Kcal

たんぱく質:32.3 g

脂質:22.4 g

食塩:2.4 g

* 献立は、食材料の入荷状況や〇157・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>
--	--