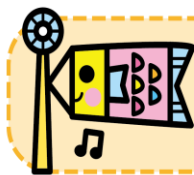




日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳	●牛乳			659	25.7
		たけのこごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	たけのこ 人参 枝豆		
		すましじる	豆腐 ●かまぼこ わかめ		大根 ねぎ		
		かつおカツ(ちゅうのうソース)	かつお	パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ 生姜	816	31.8
		しょうがじょうゆあえ			ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 生姜		
7	木	かしわもち	小豆	砂糖 もち粉 上新粉 油		697	28.9
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		とりにくとだいこんのもの	鶏肉 生揚げ ●竹輪	こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 枝豆 生姜	899	36.8
		あじつけチキンカツ	鶏肉	パン粉 小麦粉 油 砂糖			
8	金	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参	605	22.5
		牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 ●なると	砂糖 もち粉 上新粉 油	玉ねぎ ねぎ	743	27.2
		おこのみやき(おこのみソース)	豚肉	ミックス粉 油 天かす	キャベツ きゅうり 人参		
11	月	からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参	585	25.1
		よこぜまちさんいちご			いちご		
		牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 椎茸	707	29.1
		えのきたけのみそじる	みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
12	火	しろごまつくね②②	鶏肉 卵	ごま パン粉 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ	716	23.5
		わふうサラダ	わかめ ツナ	和風ドレッシング	大根 きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		コッペパン		コッペパン		895	29.2
		いちごジャム		砂糖	いちご		
13	水	おっきりこみ	豚肉 油揚げ みそ	うどん	人参 ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	601	26.2
		かぼちゃコロッケ	7.12.17	パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳			747	32.1
		ごはん		米			
14	木	にくどうふ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜	593	23.9
		あつやきたまご	●卵	砂糖			
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳			727	28.1
		わかめごはん	わかめ	米			
15	金	こまつなのみそじる	油揚げ みそ		小松菜 人参 キャベツ	650	24.9
		メヒカリのこうみソース	メヒカリ	大麦粉 油 砂糖	ねぎ		
		1～2年③③～6年・職④、中⑤					
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜	807	29.8
		プリン	●豆乳	砂糖			
18	月	牛乳	●牛乳			572	24.3
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 加-ル	人参 玉ねぎ 葱 生姜		
		レモンづけあえ		砂糖	沢庵(大根) キャベツ きゅうり レモン果汁	714	29.7
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
19	火	牛乳	●牛乳			620	27.1
		ごはん		米			
		だいこんのみそじる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 にんにく	784	32.7
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
20	水	牛乳	●牛乳			596	25.5
		きなこあげパン	きな粉	コッペパン 砂糖 油			
		わんたんスープ	鶏肉	わんたん ごま油	人参 ねぎ もやし チンゲン菜 生姜		
		あますあんにくだんご	鶏肉	パン粉 砂糖 デンプン 油	玉ねぎ	718	30.5
		1～2年①③～6年・職②、中②					
21	木	はるさめサラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	649	23.8
		チーズ	●チーズ				
		牛乳	●牛乳				
		チャーハン	豚肉 ●卵	米 油 ごま油	人参 ねぎ 生姜	776	29.5
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま ごま油 油	人参 もやし ねぎ		
22	金	ポークしゅうまい②②	豚肉	小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 生姜	657	25.4
		1～2年①③～6年・職②、中②					
		もやしのちゅうかサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		
		アセロラゼリー		ブドウ糖 でん粉	アセロラ果汁	806	30.1
		牛乳	●牛乳				
25	月	ごはん		米		657	25.4
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		あじフィレフライ(ちゅうのソース)	あじ	パン粉 油			
		たくあん(ツナ)マヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)	806	30.1



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

♡ 26日(火)からの献立は裏面にあります。



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
26	火	牛乳	●牛乳			603	20.9
		ツイストパン		ツイストパン			
		ABCカレースープ	鶏肉	マカロニ ジャガイモ オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ いんげん	733	24.4
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	米粉 砂糖 油	生姜 にんにく		
		フレンチサラダ		コーンドレッシング フルクトレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
27	水	みかんゼリー		砂糖	みかん果汁	580	23.2
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		728	28.0
		あつあげとほうれんそうのみそしる	生揚げ みそ		ほうれん草 玉ねぎ ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 砂糖 ジャガイモ 片栗粉	玉ねぎ トマトチャップ 大根		
28	木	わかめとツナのあえもの	わかめ ツナ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	616	25.6
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		802	32.8
		マーボー豆腐	豆腐 豚挽き肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ にら たけのこ 生姜ニンニク		
		ショウロンポー①②	豚肉 鶏肉	でんぶん ごま油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ		
29	金	ちゅうかサラダ	わかめ サラダチキン	中華ドレッシング	大根 きゅうり	576	24.9
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		714	29.5
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
		とりにくののりしおからあげ①②	鶏肉 青のり	砂糖 ごま油 片栗粉 油	ニンニク		
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 キャベツ		



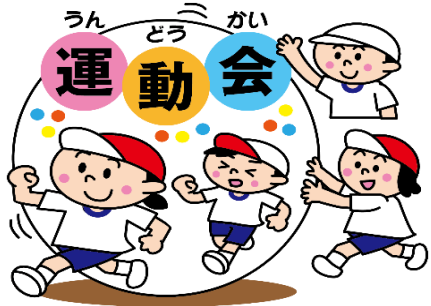
＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



スポーツには食事^{しょくじ}がカギ[★]！

運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



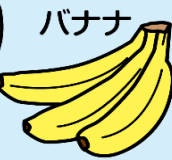
し あい きょう ぎ とう じつ しょく じ

試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

