



Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用する食品と働き (Ingredients and Functions), 今年度アレルギー対応食品 (Allergen-free items), 栄養価 (Nutritional Value) including Energy (kcal) and Protein (g).

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。


25日(木)からの献立は裏面にあります。

Information about Children's Day (5/5) and Mother's Day (5/11), including a calendar icon and an illustration of a family.



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・骨などおもとに体をつくる食品(赤)	おもとにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもと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
25	木	牛乳	●牛乳			579	27.2
		しめじごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	しめじ 人参 枝豆		
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 長ねぎ		
		しろごまつくね②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油			
		ほうれんそうともやしのものすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし	703	31.7
26	金	牛乳	●牛乳			694	24.7
		ホットちゅうかめん		ホット中華			
		しょうゆラーメンじる	豚肉	油	キャベツ 長ねぎ ほうれん草 人参 コーン 小麦粉 ヨウカ		
		あげアカモクぎょうざ②②	豚肉 鶏肉 あかもく	小麦粉 砂糖 でん粉 油	キャベツ ヨウカ		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま油 ごま	小松菜 もやし 人参 きゅうり	789	28.5
		プリン		砂糖 でんぷん			
29	月	牛乳	●牛乳			645	25.9
		ごはん		米			
		こらたまじる	豆腐 たまご	片栗粉	人参 玉ねぎ えのき茸 にら		
		ぶたキムチ	豚肉	砂糖 油 ごま油	白菜キムチ キャベツ 人参 長ねぎ もやし		
		ミートコロッケ	豚肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	832	31.5
30	火	牛乳	●牛乳			604	29.9
		あつぎりしょくパン		しょくパン			
		いちごジャム		砂糖	●いちご		
		わんたんスープ	豚肉	わんたん ごま油	人参 長ねぎ もやし チンゲン菜 ヨウカ		
		とりにくのバーベキューソース	鶏肉	砂糖	●りんご レモン ヨウカ ココナ		
		ほうれんそうソテー	ベーコン	油	ほうれん草 コーン	741	36.0
31	水	牛乳	●牛乳			567	26.5
		チャーハン	豚肉 たまご	米 油 ごま油	グリルピーズ 長ねぎ ヨウカ		
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま油 ごま	人参 もやし 長ねぎ		
		てつカルまんじゅう②②	豚肉	小麦粉	キャベツ 長ねぎ		
		はるさめスープ		春雨 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり	690	31.6

アカモクとは…
かいそうの一種
です。



*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。



かしわもち



カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき



チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。