



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	
24	金	牛乳 ホットちゅうか みそラーメンじる はるまき こまつなのナムル	●牛乳 豚肉 みそ 豚肉 ひじき ハム	ホット中華 油 こま 小麦粉 はるまき 油 砂糖 こま ごま油	もやし ねぎ ナガナ 菜 ナ 生 姜 コウ 玉 ね ぎ 人 参 キ ャ バ ッ 長 ね ぎ 小 松 菜 ち や し 人 参 き ゆ う り	628	24.8	
27	月	牛乳 ごはん かきたまじる ぶたにくのみそいため いそかあえ	●牛乳 豆腐 卵 豚肉 みそ のり	米 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	人 参 玉 ね ぎ 三 つ 葉 椎 茸 玉 ね ぎ 生 姜 ニ ン ニ ン 小 松 菜 ち や し キ ャ バ ッ	553	25.9	
28	火	牛乳 やまがたしよくパン いちごジャム ABCスーパ とりにくのバーベキューソース フレンチサラダ	●牛乳 ウインナー 鶏肉	山型食パン 砂糖 カカオ じゃが芋 オリーブ油 コーリアーミドル フルクトル	●いちご 人 参 玉 ね ぎ キ ャ バ ッ セ ロ リ コウ 生 姜 コウ ● し も ン 果 汁 ● り ん こ キ ャ バ ッ 人 参 き ゆ う り コ ー ン	549	28.3	
29	水	牛乳 しめじごはん あつあげとほうれんそうのみそしる しろこまつくね②② たくあんかつたまごあえ	●牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ 鶏肉 ツナ	米 砂糖 油 砂糖 パウチ粉 ごま 片栗粉 油 マヨネーズ	し め じ 人 参 枝 豆 ほ う れ ん 草 玉 ね ぎ ね ぎ き ゆ う り た く あ ん ( 伏 根 )	598	26.8	
30	木	牛乳 マーボーどうふ 二郎まんじゅう②② パンパンジーふうあえ	●牛乳 豆腐 豚挽肉 豚肉 鶏肉 わかめ みそ	米 油 ごま油 片栗粉 豚脂 コーリアーミドル 小麦粉 砂糖 砂糖 油 ごま油	人 参 ね ぎ 玉 ね ぎ た け の こ に ら コウ 生 姜 ニ 郎 キ ャ バ ッ ね ぎ ナ ガ ナ コウ き ゆ う り ち や し	697	28.8	
31	金	牛乳 ごはん こんにゃくのみそしる さばのこうみソース そくせきづけ	●牛乳 油揚げ さば	米 でん粉 油 砂糖	こ ぼ う 大 根 人 参 ね ぎ キ ャ バ ッ き ゆ う り 人 参 生 姜	—	—	
						769	25.5	

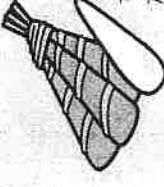
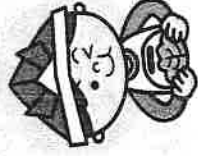
### 「端午の節句」の行事食とは?

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、ナルトリー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、もち米やもち菓子などを蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなかまきで作られています。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が、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。