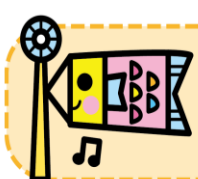
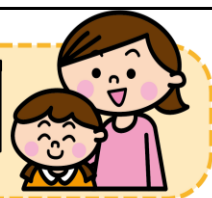




日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	牛乳	●牛乳			546	21.0
		ごはん		米			
		あつあげとほうれんそうのみそしる	厚揚げ みそ		ほうれん草 玉ねぎ ねぎ		
		しろごまつくね②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油			
2	金	わかめとツナのあえもの	わかめ ツナ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり	656	23.7
		牛乳	●牛乳				
		たけのこごはん	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		
7	水	かつおかツ(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	814	31.7
		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		
		かしわもち		小豆 もち粉 砂糖 油			
		牛乳	●牛乳				
8	木	しめじごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	しめじ 人参 枝豆	583	30.8
		こまつなのみそしる	油揚げ みそ		小松菜 人参 キャベツ		
		とりにくのパーベキューソース	鶏肉		生姜 にんにく ●レモン ●りんご		
		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		
9	金	牛乳	●牛乳			722	37.2
		ごはん		米			
		にくどうふ	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		しろみざかなフリッター	あじ あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
12	月	1・2年①3~6年・職②、中②				769	33.3
		キャベツハムサラダ	ハム	ゴマドレッシング フォトドレッシング	キャベツ きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳				
		じこなうどん		地粉うどん			
13	火	わかめうどんじる	豚肉 なんと わかめ		人参 玉ねぎ ねぎ 生姜	581	23.8
		ちくわのいしがきあげ②③	竹輪	小麦粉 ごま 油			
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
14	水	ごはん		米		671	28.3
		ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 竹輪	里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 枝豆		
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油			
		マカロニハムサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		
15	木	牛乳	●牛乳			815	33.4
		きなこあげパン	きな粉	コッパン 油 砂糖			
		わんたんスープ	鶏肉	わんたん	人参 ねぎ もやし チンゲン菜 ニンニク 生姜		
		あますあんにくだんご	鶏肉	パン粉 砂糖 油	玉ねぎ トマトケチャップ		
16	金	1~3年①4~6年・職②、中②				746	30.7
		はるさめサラダ	鶏肉	春雨 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
19	月	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ	571	22.5
		あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油			
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし キャベツ		
		牛乳	●牛乳				
20	火	チキンライス	鶏肉	米 マーガリン 油	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ	550	23.4
		ABCスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ		
		オムライスようたまごやき	たまご	でん粉 砂糖 油			
		パックケチャップ			トマトケチャップ		
21	水	つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	672	27.4
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ニンニク 生姜		
22	木	レモンづけあえ		砂糖	たくあん(大根) キャベツ きゅうり ●レモン	792	27.3
		ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう果汁		
		牛乳	●牛乳				
		チャーハン	豚肉 たまご	米 油 ごま油	人参 ねぎ 生姜		
23	金	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	536	26.8
		ポークしゅうまい②②	豚肉 鶏肉 たら	砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ		
		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		
		牛乳	●牛乳				
24	土	あつぎりしょくパン		厚切り食パン		639	25.8
		いちごジャム		砂糖	いちご		
		ポークピーンズ	大豆 豚肉 ●粉チーズ	じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク		
		コーンフライ		パン粉 油	コーン		
25	日	グリーンサラダ		フルクトレッシング 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ	835	32.2
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜		
26	月	あつやきたまご	たまご	砂糖		619	23.1
		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		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
27	火	ふりかけ	かつお節 のり			770	27.9
		こんさいみそしる	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 ねぎ		
		さばのこうみソース	さば	片栗粉 油 砂糖	ねぎ 生姜 唐辛子		
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜		



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。

♡ 23日(金)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
23	金	牛乳	●牛乳			605	25.8
		ホットちゅうかめん		ホット中華			
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	ごま	もやし ねぎ チンゲン菜 人参 ザーサイ ニンニクヨカ	708	30.3
		やきめつきぎょうざ②②	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
26	月	牛乳	●牛乳			589	25.5
		ごはん		米			
		もずくスープ	豆腐 もずく		人参 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	729	30.5
		ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ	油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ニンニク 生姜		
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)		
27	火	牛乳	●牛乳			665	28.2
		こどもパン		子どもパン			
		カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ いんげん	839	34.6
		ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト		
		スライスチーズ	●スライスチーズ				
		フレンチサラダ		ゴ-ド'レツツグ' フレンチ'レツツグ'	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
28	水	牛乳	●牛乳			613	24.9
		ごはん		米			
		マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	油 ごま油 片栗粉 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ニンニクヨカ	796	31.5
		ねぎしおまんじゅう①②	豚肉	ラ-ド' 砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ にら ニンニク 生姜		
		ちゅうかサラダ	わかめ 鶏肉	中華'レツツグ'	大根 きゅうり		
29	木	牛乳	●牛乳			574	24.3
		とりごぼうごはん	鶏肉	米 油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース 生姜		
		えのきたけのみそしる	生揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ	692	28.1
		ししゃもフリッター	●ししゃも	小麦粉 米粉 砂糖 油			
		1・2年①3~6年・職②、中②					
		いりたまごあえ	たまご	油 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参		
30	金	牛乳	●牛乳			576	24.4
		わかめごはん	わかめ	米			
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ	715	29.0
		とりにくのにらしおからあげ	鶏肉 のり	砂糖 ごま油 油 片栗粉			
		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。

## 「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、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。

