



ひ ょうび	りょうり の しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
7 (木)	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング あぶら			塩 イースト		584	27.4
	しゅさい	ミートローフ	パンこ あぶら さとう	ぶたにく とうにゆう	たまねぎ にんじん セロリ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ナツメグ ケチャップ デミグラスソース ソース			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	やさいスープ		ソーセージ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん パセリ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
8 (金)	しゅしよく	たけのこごはん	こめ あぶら	あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう	酒 しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし		566	28.6
	しゅさい	とりにくのからあげ②	こむぎこ コーンスターチ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの	こまつなのみそしる		とうふ わかめ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
11 (月)	しゅしよく	きびとうあげパン	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング あぶら			塩 イースト		673	28.9
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく だいち ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく パセリ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ベイリーフ オールスパイス 鶏ガラだし			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ りんご	塩 酢 辛子粉 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
12 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					558	23.5
	しゅさい	かつおのオーロラソース	かたくりこ あぶら さとう	かつお		ケチャップ ソース			
	ふくさい	こまつなののりあえ	さとう あぶら	のり	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ			
	しるもの	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
13 (水)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					609	25.9
	しゅさい	プルコギどん	さとう コーンスターチ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう 酒 コチュジャン			
	しるもの	かんてんいりちゆうかスープ	ごまあぶら	とりにく かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	おいもチップス	さつまいも さとう あぶら						
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
14 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					562	26.8
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		塩麹			
	ふくさい	ひじきののサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酢 かつおだし			
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
15 (金)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					560	27.2
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく とうふ だいちミート みそ	たけのこ ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	甜面醬 豆板醤 酒 しょうゆ			
	ふくさい	ゆでそらまめ			そらまめ				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ワンタン	とりにく なた	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日元気な生活を送るために、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



端午の節句の食べ物



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

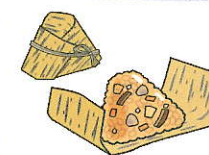
早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

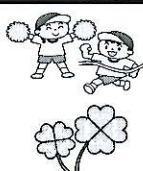
日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



ひ ょうび	りょうり の しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやくをつくる	からだのちようをととのえる	調味料			
18 (月)	しゅよく	むしちゆうかめん	ちゆうかめん(こむぎこ)					568	22.6
	しるもの	しおラーメン	あぶら	ぶたにく なんと	キャベツ にんじん もやし しいたけ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒 かつおだし 鶏ガラだし			
	しゅさい	あげぎょうざ②	こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
	ふくさい	かぶのちゆうかサラダ	さとう ごまあぶら		かぶ キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
19 (火)	しゅよく	ごはん	こめ					578	23.6
	そなた	のりのつくだに	さとう	のり		みりん しょうゆ 塩			
	しゅさい	にくじやが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
	しるもの	わかめのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ こまつな	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
20 (水)	しゅよく	ごはん	こめ					620	24.3
	しゅさい	ユーリンチー	コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう	とりこ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
21 (木)	しゅよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩		560	26.0
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん			
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりこ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ レンコン さやえんどう	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
	しるもの	すましじる		とうふ	にんじん えのき こまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
22 (金)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					638	27.7
	しゅさい	チキンカツどん	こむぎこ あぶら パンこ	とりこ		塩 こしょう 酒 ソース			
	ふくさい	ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩			
	しるもの	ぐだくさんみそしる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん しめじ こんにやく こまつな	酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
25 (月)	しゅよく しゅさい	ツナピラフ	こめ	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし		593	21.4
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり	塩 酢 辛子粉			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリ ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ 塩 こしょう ペイリーフ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
	しゅよく	ごはん	こめ						
26 (火)	しゅさい	アジフライ	あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう かたくりこ	あじ		塩 こしょう ソース		566	25.2
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	とりごぼうじる		とりこ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しめじ	みりん かつおだし こんぶだし にぼしだし			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
	しゅよく	ごはん	こめ						
27 (水)	しゅよく	まるパン	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング			塩 イースト		648	20.5
	しゅさい	メンチカツ	パンこ さとう こむぎこ コーンフラワー あぶら	だいずこ ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ しょうゆ 塩 香辛料 ソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう			
	しるもの	とうにゆうクリームスープ	さとう あぶら こむぎこ	とりこ とうにゆう	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 鶏ガラだし			
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁				
といっちょカレーのひ									
28 (木)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					651	24.3
	しゅさい	ポークカレー (たけのこいり)	こめこ あぶら さとう はちみつ	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん トマト ピーマン りんご しょうが たけのこ にんにく	ワイン 塩 こしょう デミグラスソース しょうゆ カレー粉 カラムマサラ ペイリーフ ケチャップ ソース チャツネ 鶏ガラだし			
	ふくさい	げんきサラダ	あぶら さとう	ハム かつおぶし こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 ワイン			
	デザート	メロン			メロン				
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
29 (金)	しゅよく	うどん	うどん(こむぎこ)			かつおだし		575	25.2
	しるもの	にくじるうどん		ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ こまつな ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん にぼしだし こんぶだし かつおだし			
	しゅさい	ちくわのてんぷら	こむぎこ あぶら	ちくわ					
	ふくさい	きゅうりのしおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	きゅうり にんじん	塩			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	595	25.2	20.7	77.6	2.3



※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

