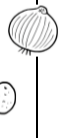
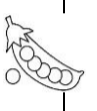
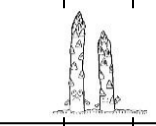


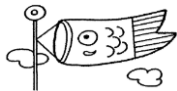
予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養素 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
6 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	832	36.3	20.5	2.44
		五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖					
		粉ふき芋			パセリ		じゃが芋					
		切り干し大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜	切干大根 ねぎ						
7 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	853	29.6	23.4	3.02
		ポークカレー	豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 チャツネ	油 ココア				
		アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし レモン 玉ねぎ	砂糖	油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
10 (月)	○	にら入り豚丼(麦ご飯)	なると 豚肉	牛乳	にら にんじん	しらたき 玉ねぎ しいたけ にんにく	米 麦 砂糖	油	771	31.2	19.3	2.62
		生揚げとキャベツの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ						
		青梅ゼリー				梅	砂糖					
11 (火)	○	黒糖パン		牛乳				パン 黒糖	784	29.7	28.0	3.63
		豆腐ハンバーグトマトソース	豆腐 鶏肉 豚肉		トマト	しめじ たまねぎ にんにく	砂糖 パン粉					
		海藻サラダ(ドレッシング)			蓬わかめ わかめ 寒天	にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり もやし					
		グリーンピースのポタージュ	豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム		玉ねぎ とうもろこし グリンピース	小麦粉 じゃが芋	油 バター				
12 (水)	○	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳				米 砂糖	783	31.3	22.3	3.85
		鰹フライ	かつお			しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油				
		三色ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 ねぎ しめじ	じゃが芋					
13 (木)	○	ご飯		牛乳				米	825	29.7	24.9	2.67
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油				
		チンジャオロースー	豚肉		にんじん ビーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		卵と豆腐のコンスープ	豆腐 卵		小松菜 にんじん	とうもろこし ねぎ しいたけ	でん粉					
		スナックアーモンド						アーモンド				
14 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	810	31.1	23.3	3.05
		ししゃもの南蛮漬け(2本)		ししゃも		ねぎ	でん粉 砂糖	油				
		五目きんぴら	大豆 さつま揚げ 豚肉		にんじん	しらたき ごぼう グリンピース	じゃが芋 砂糖	ごま				
		大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ はくさい えのきたけ						
17 (月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	842	33.7	25.3	2.66
		鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖					
		切干大根と青梗菜のごま和え			小松菜 チンゲン菜 にんじん	切干大根 もやし	砂糖	ごま				
		じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		黒大豆	黒大豆									
18 (火)	○	豚キムチ丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ はくさい もやし だいこん しょうが にんにく とうがらし	米 麦 砂糖 水あめ	ごま ごま油	755	29.5	20.6	2.17
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ						
		冷凍りんご				りんご	砂糖					
19 (水)	○	けんちんうどん(うどん)	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	うどん 里芋		733	32.5	28.4	3.51
		いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	油				
		ごま味噌和え	味噌		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
20 (木)	○	丸パン		牛乳				パン	816	35.8	30.0	3.23
		キャベツ入り鮭メンチカツ(ソース)	さけ たら			キャベツ たまねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ				
		イタリアンサラダ			にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり もやし レモン パセリ	砂糖	オリーブオイル 油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖 チャツネ					
21 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	773	35.1	20.2	2.27
		鱈のスタミナ焼き	あじ			にんにく						
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ	里芋 砂糖					
		ごま仕立て味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	大根 ねぎ はくさい		ごま				

★今月の「大根」は、柏産です。





日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
24(月)	○	麦ご飯 きびなご黒ごまフライ(3本) じゃが芋のそぼろ煮 えのきたけの味噌汁 ひとくちぶどうゼリー		牛乳/ きびなご			玉ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが ねぎ えのきたけ ぶどう果汁	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 砂糖	827	29.8	21.3	2.35
25(火)	○	胚芽パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆入りカレースープ ベビーチーズ		牛乳/ 鶏肉			オレンジ みかん 夏みかん 玉ねぎ レタス レモン 玉ねぎ	パン マーマレード 砂糖 水あめ マカロニ 砂糖 油 じゃが芋	814	35.4	30.0	3.75
26(水)	○	生姜焼き丼(麦ごはん) 打ち豆汁 冷凍みかん 味付け小魚	豚肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳/ 昆布		玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ ほうさい みかん	米 麦 砂糖 油 砂糖 でん粉	807	36.9	20.3	2.49	
27(木)	○	ご飯 いかのチリソースかけ 生揚げと野菜の味噌炒め わかめの中華スープ	いか 生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳/ 昆布		玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ とうもろこし ねぎ えのきたけ	米 でん粉 ごま油 油 でん粉 砂糖 油 ごま	798	35.9	22.2	2.61	
28(金)	○	麦ご飯 鯖のおかか煮 磯香和え かきたま汁 大豆昆布	さば けずりぶし のり 豆腐 卵 大豆	牛乳/ 昆布		しょうが ほうさい もやし えのきたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 砂糖 油 でん粉 砂糖	793	29.4	24.5	2.71	
31(月)	○	麦ご飯 豆腐の中華煮 ホキのレモン揚げ ごぼうのサラダ	大豆 豆腐 鶏肉 うずら卵 ホキ	牛乳/ 昆布		チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉 油 砂糖 油	848	35.9	24.0	2.32	

平均栄養量	803	32.7	23.8	2.85
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I栄養の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

★「米」は通年、沼南地区産です。 ★今月の「大根」は柏産です。

過ごしやすい気候の5月ですが、日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、こまめな水分補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。

また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう。



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



今月の旬の食材

かつお、あじ、きびなご、たけのこ、アスパラガス、にら、グリンピース など



旬の食材 ~きびなご~

体長7~8cmほどの小さな魚で、体に幅広いしま模様があるのが特徴です。体のしま模様を「帯」に見立てて、鹿児島県の方で「きび」、小魚のことを「なご」ということから、「きびなご」と呼びます。地域によって「きみいわし」「きみなご」「はまご」などさまざまな名前と呼ばれています。

年間をととして食べられていますが、春先には子持ちのきびなごが水揚げされ、旬を迎えます。特に九州地方でよく食べられ、きびなごの産地として知られる鹿児島県では、「菊花造り」のお刺身や、天ぷら、南蛮漬けなどが食べられています。

◆5月24日に「きびなご黒ごまフライ」を提供します。



別名「菖蒲の節句」とも言い、菖蒲湯に入って厄をはらい、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

