

今月の目標【手早い配膳を工夫しよう】

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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				
1 (月)	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳 / チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	786	27.1	23.8	2.23
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖	ごま サラダ油				
		甘夏				レモン果汁						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
8 (月)	○	秋刀魚ご飯	秋刀魚	牛乳 /		生姜	米 米粉 麦	ごま 大豆油	750	25.1	24.4	2.36
		柏野菜とアーモンドの和え物			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱 ゆず果汁	きび砂糖	アーモンド				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉葱	じゃが芋					
		不知火ゼリー					不知火ゼリー					
9 (火)	○	グリーンピースご飯		牛乳 /		グリーンピース	米 麦		845	39.4	31.5	3.28
		鯖のごまみそ焼き	みそ 鯖				きび砂糖	ごま				
		切干大根のうま煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 しめじ	じゃが芋	サラダ油				
10 (水)	○	卵とじうどん	ナルト 豚肉 卵	牛乳 / わかめ	小松菜 人参	長葱 干し椎茸	うどん でん粉		753	34.5	28.6	3.18
		はたはたの唐揚げ		はたはた				大豆油				
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵		人参 さやいんげん	ごぼう 生姜	きび砂糖	ごま サラダ油				
		小倉抹茶蒸しパン		牛乳			小麦粉 砂糖 甘納豆	バター				
11 (木)	○	丸パン		牛乳 /			丸パン		758	29.4	25.7	3.08
		白いんげん豆入りコロケ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱	小麦粉 卵 じゃが芋 マッシュポテト	大豆油 サラダ油				
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		洋風たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉					
12 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		804	29.2	24.5	2.05
		酢豚	豚肉 うずら卵		人参 ビーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	長葱 もやし きくらげ	ワンタンの皮	ごま油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
15 (月)	○	チキンドリア	鶏肉	牛乳 / チーズ 牛乳 脱脂粉乳	人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	734	26.9	32.3	3.02
		切干大根のカレー和え			小松菜 人参	切干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		ポテトとベーコンのスープ	ベーコン		さやえんどう 人参	玉葱 にんにく	じゃが芋	サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
16 (火)	○	えびクリームライス	豆乳 えび 鶏肉	牛乳 / 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	754	29.8	23.8	2.90
		マセドアンサラダ			人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		洋風わかめスープ	ベーコン	わかめ	小松菜 人参	玉葱 もやし						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
17 (水)	○	セサミトースト		牛乳 /			食パン グラニュー糖	ごま マーガリン	801	28.5	34.7	2.88
		鶏肉と大豆のケチャップ煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		パイン缶				パイン缶						
18 (木)	○	チンジャオロースー茸	豚肉	牛乳 /	ピーマン 赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	735	33.4	21.9	3.00
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
19 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		755	32.6	18.7	2.08
		ほっけのおろしがけ	ほっけ			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	ごま				
金時豆の甘煮	金時豆					きび砂糖						

今月の目標【手早い配膳を工夫しよう】

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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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				
22 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	801	32.1	23.5	3.00
		豆もやしのナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		アップルゼリー		アガー		りんごジュース りんご缶	砂糖					
23 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		724	32.0	18.5	2.54
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参	キャベツ 玉葱 ほんしめじ	きび砂糖	バター サラダ油				
		ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	人参	きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま油				
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
冷凍みかん				冷凍みかん								
24 (水)	○	みそラーメン	みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華めん	ごま油 サラダ油	753	32.1	22.1	3.98
		手作りツナ春巻き	ツナ		人参	生姜 たけのこ 長葱 白菜 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 きび	ごま油 大豆油 サラダ油				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
25 (木)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	783	26.8	25.3	2.13
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		養生柑				養生柑						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
26 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		784	34.6	26.9	2.54
		鱈のレモン風味揚げ	鱈			生姜 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		野菜のオイスターソース煮	豚肉 うずら卵		さやいんげん 人参	生姜 大根 にんにく きくらげ	こんにゃく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長葱 えのき茸								
29 (月)	○	メキシカンライス	鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ	玉葱 コーン缶 グリンピース マッシュルーム	米 麦	バター	745	29.1	25.3	2.71
		ポテトと青大豆のチーズ焼き	青大豆	牛乳 チーズ			じゃが芋	生クリーム				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン うずら卵		アスパラガス 人参	キャベツ 干し椎茸						
		メロン				メロン						
アーモンド小魚		煮干し				アーモンド						
30 (火)	○	鶏ごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	サラダ油	761	32.1	23.4	2.54
		ししゃものごま天ぷら		ししゃも			てんぷら粉	ごま 大豆油				
		ピリカラおひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		たまご汁	鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	白玉餅	サラダ油				
カシューナッツ						カシューナッツ						
31 (水)	○	ゆかりごはん		牛乳	ゆかり粉		米 麦	ごま	758	29.5	26.3	2.62
		鶏肉の七味焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油				
		きゅうりの土佐酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖					
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱						
ごぼうの甘辛揚げ				ごぼう	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油						

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	768	30.7	25.3	2.74
-------	-----	------	------	------

新茶の季節

「茶摘み」という歌は「夏も近づく八十八夜」という歌いだしで始まります。これは、立春から数えて八十八日目を示します。この日以降は霜が降りないと言われ、茶摘みのシーズンになります。

今年の八十八夜は5月2日(火)。そういうわけで、5月は新茶の季節です。10日(水)に小倉抹茶蒸しパンを出します。初夏を感じてくれると嬉しいです。

グリーンピース

グリーンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。

9日(火)は、生のグリーンピースを使ってグリーンピースご飯です。とれたて新鮮なグリーンピースをぜひ味わってみましょう。普段のグリーンピースと、香りの違いが分かるでしょうか？