

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
7	金	チキンカレーライス チーズサラダ 果物(清見オレンジ) 牛乳	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり ミニトマト 清見オレンジ	エネルギー 798 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 29.0 g	
10	月	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根とわかめの中華和え 中華スープ(小松菜・人参・ねぎ) 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 卵 飲むヨーグルト	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 切干し大根 きゅうり 小松菜	エネルギー 676 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.8 g	
11	火	かつ丼 豆と南瓜のサラダ 味噌汁(もやし・さやえんどう) カップヨーグルト	豚肉 卵 ミックスビーンズ 生クリーム 味噌 カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	玉葱 小ネギ かぼちゃ サニーレタス もやし さやえんどう	エネルギー 912 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.4 g	
12	水	コッペパン ミートボール入り春野菜ポトフ エビマヨコロケ 果物(バナナ) 牛乳	牛肉 豚肉 卵 エビ 牛乳	コッペパン パン粉 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも 油	キャベツ 人参 玉葱 アスパラガス トマト サニーレタス バナナ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.6 g	
13	木	ご飯 煮豚と春巻き 野菜炒め わかめとレタスの和えもの 中華スープ(ねぎ・青梗菜) 杏仁豆腐	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 砂糖 油 小麦粉 ごま油 片栗粉	ねぎ キャベツ もやし にら 人参 レタス きゅうり 青梗菜 ミカン	エネルギー 786 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.9 g	
14	金	玄米入りご飯 鮭の南蛮風タルタルソースがけ 小松菜ともやしの韓国海苔和え 粉ふき芋パプリカ風味 マロニーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) マンゴーヨーグルト	鮭 韓国海苔 卵 ハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト	精白米 玄米 片栗粉 油 マヨネーズ じゃがいも マロニー ごま油 砂糖	玉葱 ビーツ 小松菜 もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ マンゴー	エネルギー 894 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.3 g	
17	月	ハヤシライス シーザーサラダ 果物(サンフルーツ) 牛乳	牛肉 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ キャベツ サニーレタス ヤングコーン サンフルーツ	エネルギー 840 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 35.3 g	
18	火	竹の子とカニの混ぜ寿司 豆腐焼売 小松菜と油揚げのおかか炒め 味噌汁(ニラ・じゃがいも) 飲むヨーグルト	カニカマ 海苔 卵 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも	竹の子 かんぴょう 人参 アスパラガス 枝豆 小松菜 もやし ニラ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g	
19	水	食べ残し0(ゼロ) day		牛肉 豚肉 卵 チーズ カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 マーガリン じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	玉葱 人参 ブロッコリー レタス 水菜 きゅうり コーン キャベツ エリンギ	エネルギー 755 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.0 g
20	木	じゃことごぼうの炊き込みご飯 チキンカツ 生野菜の付け合せ もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(干し海苔・豆腐) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 わかめ 干し海苔 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 砂糖 パン粉 油 ごま	ごぼう 人参 レタス 大根 水菜 赤パプリカ レモン	エネルギー 756 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.8 g	
21	金	玄米入りご飯 カジキの照り焼き キャベツとしめじのマスタード和え 南瓜のはちみつ風味 五目きんぴら わかめと大根の和風スープ 抹茶ミルクゼリー	メカジキ わかめ 牛乳 ゼラチン 小豆	精白米 玄米 砂糖 オリーブ油 ごま油 はちみつ こんにやく	キャベツ ぶなしめじ 人参 かぼちゃ レンコン ごぼう 干し椎茸 大根	エネルギー 707 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.3 g	
24	月	ご飯 酢豚 カニカマの中華サラダ 中華スープ(椎茸・ニラ) キウイフルーツヨーグルト	豚肉 わかめ カニカマ ヨーグルト	精白米 小麦粉 油 片栗粉 ごま油	レンコン 竹の子 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり ニラ キウイフルーツ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.9 g	
25	火	竹の子入り肉うどんと竹輪天 もやしとほうれん草の磯辺和え 果物(甘夏) 牛乳	豚肉 竹輪 干し海苔 牛乳	小麦粉 油	玉葱 人参 竹の子 小ネギ もやし ほうれん草 甘夏	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.4 g	
26	水	玄米入りご飯 鱈の唐揚げ 温野菜のカレー風味 かぼちゃのバター焼き 枝豆と春雨の酢の物 根菜の和風スープ 飲むヨーグルト	あじ 飲むヨーグルト	精白米 玄米 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ごま油	キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 枝豆 人参 きゅうり ごぼう 大根	エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.3 g	
31	月	ご飯 タンドリーチキン 青菜とエリンギのソテー さつまいものスティック揚げ 大根と油揚げのピリ辛煮 トマトスープ カップヨーグルト	鶏肉 油揚げ カップヨーグルト	精白米 マーガリン さつまいも 油 砂糖	江戸菜 赤パプリカ エリンギ 大根 キャベツ 玉葱 サヤインゲン トマト	エネルギー 637 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 8.3 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996

日本の風物詩 田植えの季節です!



皆さんのおうちの周りの街路樹や学校内の木々が美しい緑を見せてくれますね。そして5月といえば、私たちの食事の中心である“お米”を育てるために、関東近県では、ゴールデンウィークの時期に、盛んに田植えが行われます。また夏野菜であるナスやキュウリ、トマト、カボチャなどの苗を畑に定植する時期でもあります。野菜たちは、初夏からの太陽の力を借りて、グングン大きくなり、収穫できるころには、暑い夏を迎えます。

食べ物で季節の移り変わりを実感できるようにスクールランチも毎月、旬の食材をふんだんに取り入れていきます。皆さんもしっかり残さず、季節感と一緒に味わってほしいと思います。

★今月の食生活目標★

朝ご飯をしっかり食べて登校しよう!

朝ご飯は、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。ご飯やパンなどの主食だけでなく、卵料理などのたんぱく質が補える主菜やビタミン、ミネラル、食物せんいが摂れる野菜料理などの副菜も合わせて食べるようにしましょう。野菜はお味噌汁の具として食べることをお勧めします。さらに牛乳やヨーグルトも組合せると栄養バランス抜群です。育ち盛りの時期には、たっぷりの栄養が必要です。朝ご飯をおろそかにしてしまうと、1日に必要な栄養素を補うことはできません。おかずも食べることは、午前中の集中力はアップにつながります。

そして、朝ご飯をしっかり食べるためには、時間に余裕が必要です。前日に学校の準備をしておき、早寝、早起きも心掛けましょう。

朝ごはんをステップアップ!



八十八夜に備え新茶を飲むと、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?

「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか? 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きました。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、末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。

今月の食べ残し(ゼロ)dayは19日(木)です!