

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		
1	月	チキンカレーライス チーズサラダ 果物(清見オレンジ) 飲むヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト チーズ 飲むヨーグルト	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 709 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.5 g	
2	火	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げごぼうと海苔の和風サラダ カップヨーグルト ミニ柏もち	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 海苔 カップヨーグルト 小豆	小麦粉 油 砂糖 上新粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ごぼう レタス 大根	エネルギー 699 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.9 g	
8	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) 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 卵 牛乳	精白米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ 玉葱 人参 キュウリ 干し椎茸 グリンピース 切干し大根 小松菜	エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g	
9	火	かつ丼 豆とかぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・さやえんどう) カップヨーグルト	豚肉 卵 味噌 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 生クリーム 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 887 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 31.4 g	
10	水	コッペパン ミートボール入り春野菜ポトフ エビマヨコロッケ 果物(バナナ) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ 飲むヨーグルト	コッペパン 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス トマト サニーレタス バナナ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g	
11	木	ご飯 煮豚と春巻き 野菜炒め わかめとレタスの和え物 中華スープ(青梗菜・ねぎ) 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 片栗粉	ねぎ キャベツ もやし ニラ 人参 レタス キュウリ 青梗菜 みかん 木苺	エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.9 g	
12	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 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	サケ 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 マロニー ごま油 砂糖	玉葱 キュウリ 小松菜 もやし 人参 ミニトマト キャベツ コーン かぼちゃ マンゴー	エネルギー 823 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.9 g	
15	月	ハヤシライス シーザーサラダ 果物(ジュシーフルーツ) 牛乳	牛肉 豚肉 卵 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ キャベツ サニーレタス トマト ヤングコーン ジュシーフルーツ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 34.1 g	
16	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 油 じゃがいも	タケノコ かんぴょう 人参 アスパラガス 枝豆 ニラ サニーレタス 小松菜 モヤシ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.3 g	
17	水	ご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ フライドポテト コーンサラダ カレースープ カップヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 チーズ カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	玉葱 人参 ブロccoli レタス 豆苗 きゅうり コーン キャベツ エリンギ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g	
18	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(ほしのり・豆腐) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 わかめ ほしのり 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま	ごぼう 人参 レタス 大根 サニーレタス ハブリカ レモン	エネルギー 699 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.8 g	
19	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 かぼちゃの蜂蜜風味 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 こんにゃく	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 665 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.4 g	
22	月	食べ残し0(ゼロ)day		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	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 703 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.8 g
23	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 613 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.4 g	
24	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	アジ 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 714 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.3 g	
29	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 油 さつまいも 砂糖	江戸菜 赤パプリカ エリンギ 大根 キャベツ 玉葱 サインゲン トマト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 7.8 g	
30	火	ゆかりじゃこご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 青菜とキャベツのお浸し 味噌汁(じゃがいも・豆苗) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ 味噌 ベビーチーズ	精白米 ごま 油 片栗粉	赤シもやし 人参 豆苗 ぶなしめじ 小松菜 さやいんげん キャベツ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.1 g	
31	水	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ごぼうとインゲンのベーコンソテー 小松菜ともやしのナムル そら豆の塩ゆで 韓国風スープ(春雨・わかめ・ニラ) 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン わかめ 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 春雨 ラー油	ねぎ レモン ごぼう さやいんげん 赤ピーマン そら豆 もやし 小松菜 人参 ニラ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 10.9 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

 **新緑が初夏を運んできます!** 

● 今月の食生活目標 ●

新緑の美しい季節を迎えました。時々天気は崩れ、雨の日もありますが、春の雨は様々な植物を生み、育ててくれます。そんな雨模様の日があるからこそ晴れた日ですがすがしく、新緑がきれいに感じられるのかもしれない。

新緑といえば、関東近県ではゴールデンウィーク中に田植えが行われます。田植えが終わった田んぼには、すぐに蛙がやってきて、にぎやかな合唱が始まります。2週間もすれば稲の苗はすくすく育ち、水面が見えなくなるほど、新緑に覆われます。そして茶畑では、そろそろ一番茶を摘む時期を迎えます。これもきれいな日本の新緑風景ですね。

5月6日は二十四節気という「立夏」です、夏の始まりの時期にあたります。あつという間に季節が移り変わっていきますから、皆さんも自分の体の成長に追いつくように、季節の味覚を味わって、しっかり栄養補給に努めましょう。

スクールランチでは、アスパラガスや新玉ネギ、ニラ、ゴボウなどの季節の野菜が盛り山です。ぜひ、季節の味覚を食べることで、季節の変化を感じてもらいたいですね。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは22日(月)です!

朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう!

朝しっかり食事を食べていますか。朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。

- ①頭(脳) ②体(体温) ③お腹(腸)

このように朝ごはんには、栄養補給という大きな目的以外に生体リズムを整えるという大きな役割があります。朝食の効果裏面に載せましたので、必ず読んでください。



【行事食】端午の節句 柏もち(5月2日に食べます)

柏(かしわ)の木の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。柏もちは、その葉で餡(あん)を包んだおめでたい食べ物です。スクールランチでは、紙製の柏の葉でくるんだミニ柏もちを食べます。

