

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 金	全粥 しろ菜とたまねぎのスープ チキンチャップ アスパラの炒め煮 粉吹き芋	米、じゃがいも、きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、アスパラガス、しろな、にんじん	ケチャップ、鶏ガラスープ、塩		エネルギー 171 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 6.0 g カルシウム 31 mg
07 木	全粥 豆腐の味噌汁 さわらの照り焼き ほうれん草と白菜の胡麻和え 蒸しかぼちゃ	米、きび糖、片栗粉、すりごま	さわら、豆腐、みそ	はくさい、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、にんじん	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒		エネルギー 160 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 4.1 g カルシウム 45 mg
08 金	全粥 白菜のスープ 豚肉と野菜の炒め煮 ひじきと豆のサラダ 添え ミントマト	米、きび糖	豚もも肉、豚うで肉、ツナ、大豆、ひじき	たまねぎ、にんじん、ミントマト、はくさい、きゅうり、ピーマン	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩		エネルギー 147 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 4.0 g カルシウム 43 mg
11 月	全粥 おいもと玉ねぎの味噌汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いんげんのおかか和え	米、さつまいも、きび糖	鮭、みそ、かつお節	きぬさや、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、いんげん	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩		エネルギー 146 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 1.8 g カルシウム 34 mg
12 火	全粥 ツナじゃが丼 白菜とささ身の和え物 バナナ	米、じゃがいも、きび糖、片栗粉、すりごま	ツナ、ささ身	たまねぎ、はくさい、にんじん、バナナ	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 117 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.8 g カルシウム 24 mg
13 水	全粥 チンゲン菜と玉ねぎのスープ 煮込みハンバーグ さつまいものサラダ ブロッコリーの胡麻和え	米、さつまいも、片栗粉、きび糖、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり	ケチャップ、鶏ガラスープ、しょうゆ、塩		エネルギー 201 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 6.4 g カルシウム 34 mg
14 木	全粥 豚汁 カレイの煮付け きんぴらごぼう煮 マッシュポテト	じゃがいも、米、きび糖	カレイ、豚うで肉、豚もも肉、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、料理酒、本みりん		エネルギー 155 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 1.8 g カルシウム 38 mg
15 金	全粥 オクラのスープ 牛肉とブロッコリーの炒め煮 野菜のソテー りんご	米、さつまいも、きび糖	牛もも肉、牛ばら肉	ブロッコリー、たまねぎ、りんご、にんじん、赤パプリカ、オクラ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩		エネルギー 194 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 6.2 g カルシウム 19 mg
18 月	全粥 豆腐とわかめのすまし汁 タラの照り焼き 小松菜ともやし和え物 ふかし芋	さつまいも、米、片栗粉、きび糖	たら、豆腐、わかめ	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩		エネルギー 141 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 1.2 g カルシウム 95 mg
19 火	全粥 鶏の照り煮丼 キャベツとツナの和え物 大根の味噌汁 りんご	米、片栗粉、きび糖	鶏もも肉、ツナ、みそ	キャベツ、りんご、大根、白ねぎ、にんじん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、料理酒		エネルギー 180 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 6.2 g カルシウム 28 mg
20 水	全粥 じゃがいものスープ 豚肉のと玉ねぎの炒め煮 野菜炒め 添え ミントマト	米、じゃがいも	豚うで肉、豚もも肉	たまねぎ、キャベツ、ミントマト、黄パプリカ、ピーマン、にんじん	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩		エネルギー 162 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 4.8 g カルシウム 19 mg
21 木	全粥 たまねぎの味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草と白菜のおかか和え	米、きび糖	鮭、大豆、みそ、ひじき、かつお節	はくさい、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩		エネルギー 136 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.1 g カルシウム 42 mg
22 金	全粥 鶏じゃが丼 大根の和え物 オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、きび糖、すりごま	鶏肉、ツナ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、大根、きゅうり	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん		エネルギー 127 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 24 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
25 月	全粥 けんちん汁 ～カレイのみそ煮 白菜とツナの和え物 ～蒸しかぼちゃ	米、さといも、きび糖	カレイ、ツナ、みそ	はくさい、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、塩		エネルギー 129 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 0.7 g カルシウム 34 mg
26 火	全粥 野菜スープ ～鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ～添えブロッコリー、ミニトマト	じゃがいも、米、片栗粉、きび糖	鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、きゅうり	しょうゆ、鶏ガラスープ、本みりん、塩		エネルギー 192 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 7.2 g カルシウム 17 mg
27 水	全粥 わかめの味噌汁 ～すき焼き風煮物 刻みきゅうり ～豆乳のくず煮	米、きび糖、片栗粉	豆乳、牛もも肉、牛ばら肉、わかめ、きな粉、みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん		エネルギー 197 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 6.6 g カルシウム 86 mg
28 木	全粥 豆腐とほうれん草の味噌汁 ～鱈の煮物 スナッペンどうの炒め物 ～蒸しかぼちゃ	米、きび糖	さわら、豆腐、みそ	スナッペンどう、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	鰹昆布出汁、塩、鶏ガラスープ、しょうゆ		エネルギー 162 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 3.9 g カルシウム 35 mg
29 金	ビビンバ風かいゆ ～春雨の和え物 バナナ ～たまねぎのスープ	米、はるさめ、きび糖	豚ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれん草、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、鶏ガラスープ、本みりん、塩		エネルギー 153 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 3.4 g カルシウム 19 mg

## 給食だより

### 5月5日は端午の節句



5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと、いった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。