



5月 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい ふくさい デザート		血や肉や骨になる 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
7	火	ちゅうかちまき	やさいのナムル まっちやくるみ		牛乳 豚肉 きなこ	米 米油 さとう ごま油 ごま くるみ	しいたけ たけのこ もやし ほうれん草 ねぎ にんにく にんじん	622 20.2	7日(火) 八十八夜 こどもの日献立 2日は立春から数えて八十八日目の八十八夜で、新茶のおいしい時期です。黒砂糖をまぶしたくるみにきな粉と抹茶をまぶします。こどもの日に合わせてちまきも作ります。
8	水	おやこどん	あおなとツナのあえもの なめこじる		牛乳 鶏肉 たまご ツナ のり わかめ とうふ みそ	米 米油 さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし なめこ ほうれん草 ねぎ	615 27.2	
9	木	しらすチーズ トースト	フライビーズサラダ とうにゅうポタージュスープ きよみオレンジ		牛乳 しらす干し チーズ ベーコン 豆乳 大豆	パン オリーブ油 米油 さとう かたくり粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーン キャベツ きゅうり きよみオレンジ	627 25.4	
10	金	ごはん ひじきふりかけ	しんじやがいものそぼろに しょうがきゅうり		牛乳 ひじき 鶏肉 かつおぶし	米 米油 ごま さとう こんにやく かたくり粉	しょうが にんじん たけのこ いんげん たまねぎ きゅうり	565 18.0	
13	月	マーボーどん	キャベツのちゅうかあえ フライドやさい		牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 かたくり粉 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが もやし にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ごぼう ねぎ	658 24.3	
14	火	にくじるうどん	いかとアスパラガスのてんぷら そらまめ		牛乳 わかめ 豚肉 いか たまご	うどん 米油 さとう 小麦粉	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな アスパラガス ソラマメ	624 30.9	
15	水	ジャンバラヤ	とりにくの照り焼き やさいスープ セミノールオレンジ		牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 鶏肉 みそ	米 米油 さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが オレンジ ねぎ チンゲンツアイ もやし コーン	611 24.5	
16	木	ごはん のりのつくだに	ポテトオムレツ キャベツのおかかあえ だいずのもの		牛乳 のり チーズ たまご 大豆 ひじき 豚肉	米 さとう 米油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう にんじん	631 25.4	
17	金	グリンピース ごはん	かつおのふうみあげ やさいのごまじょうゆ さわにわん		牛乳 かつお 豚肉	米 米油 かたくり粉 ごま油	グリンピース にんにく しょうが ねぎ もやし コーン にんじん こまつな だいこん しめじ ごぼう	600 29.8	
20	月	ひよこまめのドライカレー	にんじんドレッシングサラダ かわちばんかん		牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 米油 バター さとう オリーブ油	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム セロリー レモン かわちばんかん	572 18.5	
21	火	ごはん	さばのみそに こんぶとやさいのソテー げんきじる		牛乳 さば みそ 鶏肉 油揚げ しらす干し	米 米油 さとう 春雨 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし チンゲンツアイ ねぎ たまねぎ	637 26.5	
22	水	チャウミン	ネパールふうギョーザ スパイシーまめ きよみオレンジ		牛乳 鶏肉 えび 大豆	中華めん 米油 ごま油 ギョーザの皮 小麦粉 かたくり粉	にんにく しょうが にら トマト たまねぎ キャベツ ピーマン きよみオレンジ	611 29.2	
23	木	キムチ チャーハン	やきししゃも パンサンサー ユイミータン		牛乳 豚肉 ししゃも たまご	米 米油 さとう ごま油 春雨 かたくり粉	しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり コーン キムチ	561 21.9	
24	金	ごはん	こまつなのコロッケ ボイルドキャベツ とうふともずくのみそしる		牛乳 大豆 豚肉 みそ とうふ たまご	米 米油 じゃがいも パン粉 ごま	たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ キャベツ	661 23.6	
27	月	シーフード スパゲッティ	じゃこのサラダ もちもちドーナツ		牛乳 ベーコン たまご えび ちりめんじゃこ いか チーズ とうふ きなこ	スパゲッティ 米油 さとう オリーブ油 バター ごま 小麦粉 白玉粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト だいこん みずな エリンギ	661 27.1	
28	火	ココアクリーム サンド(セルフ)	とうふのカレーに くいわかめとこんにやくのソテー メロン		牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	パン 米油 かたくり粉 さとう ごま ごま油 こんにやく	にんにく しょうが にんじん たけのこ メロン しいたけ チンゲンツアイ	601 27.8	
29	水	カシューナッツ チャーハン	きぬさやとじゃがいものソテー こんぶだんごスープ かわちばんかん		牛乳 鶏肉 えび ひじき こんぶ	米 米油 ごま油 カシューナッツ じゃがいも バター かたくり粉 春雨	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース きぬさや キャベツ こまつな	581 21.4	
30	木	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ	あじのかんこくふうやき やさいソテー ちくぜんに		牛乳 ひじき 鶏肉 あじ	米 米油 ごま さとう こんにやく じゃがいも	ゆかりこ にんにく キャベツ しょうが こまつな コーン ごぼう にんじん ねぎ いんげん	574 26.0	
31	金	さけずし	あつあげのとりみそかけ アスパラガスのごまあえ すましじる		牛乳 さけ のり 生あげ 鶏肉 わかめ	米 米油 さとう ごま かたくり粉 ふ	アスパラガス にんじん コーン だいこん ねぎ えのきたけ	623 26.9	



17日(金) 食育の日献立
毎月19日は内閣府が定める「食育の日」です。19日前後は、季節感のある和食の献立にし、和食の良さやマナーをお知らせします。

22日(水) ネパール料理
2020年のオリンピック・パラリンピックに向けて、世界各国の料理を毎月取り入れていきます。「チャウミン」は、トマトの入った焼きそばです。実際にネパール料理店に行って、食べてきた味に真似て作ります。

27日(月) もちもちドーナツ
小麦粉やたまごの他にもち米の粉の白玉粉と豆腐を加えるので、食感がもちもちした感じになります。

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

5月のきゅうしょくもくひょう

えいせいに きをつけてたべよう

手洗いは、衛生の基本になります。しっかり洗いましょう。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!