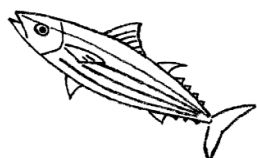


日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ご飯 回鍋肉 春雨スープ	米/米油/三温糖/はるさめ/ ごま油	豚肉/米みそ/鶏肉	しょうが/キャベツ/ピーマン /さやいんげん/人参	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 0.4 g
2 土	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (玉葱・麩)	米/糸こんにゃく/三温糖/焼 きふ	豚肉/木綿豆腐/こんぶ/煮干 し/かつお節/米みそ/乾燥わ かめ	玉葱/人参/根深ねぎ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 0.9 g
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	ご飯 ツナコロケ 三色煮浸し 味噌汁 (大根・わかめ)	米/じゃがいも/薄力粉/パン 粉/米油	ツナ缶/こんぶ/煮干し/かつ お節/米みそ/乾燥わかめ	玉葱/こまつな/人参/えのき たけ/大根	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.1 g
8 金	ご飯 豆腐ハンバーグ キュービックベジタブル 味噌汁 (なす・玉葱)	米/パン粉/米油/三温糖/ じゃがいもでん粉	豚肉/木綿豆腐/米みそ/こん ぶ/煮干し/かつお節	玉葱/キャベツ/人参/コーン ホール缶/さやいんげん/なす	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.3 g
9 土	ご飯 かじきの立田揚げ きんぴら大根 味噌汁	米/じゃがいもでん粉/米油/ 三温糖/ごま/ごま油	めかじき/こんぶ/煮干し/か つお節/米みそ	しょうが/大根/人参/こまつ な/玉葱	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.1 g
11 月	ご飯 白身魚のねぎソース ひじきの炒め煮 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米/じゃがいもでん粉/米油/ ごま油/大豆油/上白糖	白身魚/焼き竹輪/油揚げ/こ んぶ/煮干し/かつお節/米み そ/カットわかめ	しょうが/根深ねぎ/人参/西 洋かぼちゃ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	ご飯 チキンカツ 青菜ののり浸し 実だくさん汁	米/薄力粉/パン粉/米油/ じゃがいも	鶏肉/焼きのり/こんぶ/煮干 し/かつお節/米みそ	こまつな/キャベツ/人参/大 根/ごぼう/白菜/根深ねぎ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.1 g
13 水	ハヤシライス バンサンスーテー コンソメスープ	米/薄力粉/米油/ごま油/三 温糖	豚肉/乾燥わかめ	玉葱/ほんしめじ/グリーンピー ス/トマトジュース/キャベツ/だい ずもやし/人参	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 2.4 g
14 木	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/三温糖/米油	鮭/こんぶ/煮干し/かつお節 /米みそ	しょうが/こまつな/キャベツ /人参/コーンホール缶/玉葱	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.2 g
15 金	じゃことキャベツの ペペロンチーノ かぼちゃグラッセ 青梗菜のスープ	スパゲティ/オリーブ油/三温糖	ちりめんじゃこ	キャベツ/にんにく/日本かぼ ちゃ/チンゲンサイ/ぶなしめ じ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 0.9 g
16 土	洋風ひじきご飯 マカロニサラダ じゃが芋のスープ	米/米油/マカニ/じゃがいも	無添加ベーコン/鶏肉	人参/玉葱/さやいんげん/ コーンホール缶/きゅうり	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
18 月	ご飯 油淋鶏 アスパラガス 味噌汁 (大根・わかめ)	米/じゃがいもでん粉/米油/ 三温糖/ごま油	鶏肉/こんぶ/煮干し/かつお 節/米みそ/乾燥わかめ	根深ねぎ/にんにく/しょうが /アスパラガス/大根	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 0.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	そばろごはん 野菜の煮物 味噌汁（なす・玉葱）	米／三温糖／ごま／米油／さといも	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	しょうが／杓苳／人参／乾しいたけ／さやいんげん／なす／玉葱	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.2 g
20 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 洋風味噌汁	米／米油	鮭／米みそ／無添加ウイナー	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／にんにく	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.5 g
21 木	ご飯 ローストチキン 白菜の煮浸し 味噌汁（玉葱・麩）	米／三温糖／焼きふ	鶏肉／油揚げ／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ	白菜／人参／ぶなしめじ／玉葱	エネルギー 300 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 金	吉野の鶏飯 ツナとわかめのソテー 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米油／三温糖	鶏肉／ツナ缶／乾燥わかめ／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	ごぼう／にんにく／キャベツ／人参／玉葱	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.2 g
23 土	ほうとう風うどん かぶのそばろ煮	うどん／さといも／三温糖／じゃがいもでん粉	豚肉／米みそ／鶏肉	ごぼう／人参／大根／ぶなしめじ／西洋かぼちゃ／こねぎ／かぶ／かぶ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	ご飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖／じゃがいも	白身魚／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／カットわかめ	しょうが／きゅうり／人参／コーンホール缶／西洋かぼちゃ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.3 g
26 火	ご飯 肉じゃが 味噌汁 （ほうれん草・豆腐）	米／じゃがいも／糸こんにゃく／米油／三温糖	豚肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／絹ごし豆腐	玉葱／人参／杓苳	エネルギー 266 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 0.8 g
27 水	スパゲティナポリタン かぼちゃの甘煮 野菜スープ	スパゲティ／米油／三温糖	無添加ハム／豚ひき肉	玉葱／人参／ピーマン／西洋かぼちゃ／レモン／キャベツ／大根	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 0.8 g
28 木	鮭のピラフ ほうれん草じゃが芋ソテー かぶのスープ	米／米油／じゃがいも	鮭／無添加ハム	コーンホール缶／玉葱／ピーマン／ほんしめじ／杓苳／かぶ／キャベツ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 0.9 g
29 金	ご飯 ポテトコロケ アスパラガス 味噌汁 （キャベツ・えのき）	米／米油／じゃがいも／パン粉	豚肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	玉葱／人参／アスパラガス／キャベツ／えのきたけ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 0.9 g
30 土	チャーハン さつま芋のレーズン煮 わかめスープ	米／米油／サマ任／三温糖／ごま油	豚肉／乾燥わかめ	しょうが／根深ねぎ／杓苳／コーンホール缶／レモン／干しぶどう	エネルギー 340 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.2 g
		月平均栄養価		エネルギー 290 kcal 脂 質 5.8 g	タンパク質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g

端午の節句に食べる魚

端午の節句には、「勝男（かつお）」の語呂合わせから、男の子が力強く元気に育つようにという願いを込めてカツオを食べる地域があります。「初カツオ」が旬を迎える時期でもあり、初ものを食べればさらに縁起がいいといわれています。



旬の食材

アスパラガス

緑色のグリーンアスパラガスと白色のホワイトアスパラガスがあり、ともに4月から6月に旬を迎えます。品種ではなく栽培方法により、色の違いが出ます。グリーンアスパラガスは土から出た芽が日光に当たることによって葉緑素が作られ、カロテンやカリウムが豊富です。時間が経つと筋張ってかたくなるので、切り口が新鮮なものを選ぶとよいでしょう。ホワイトアスパラガスは土を盛ったりして日光に当てずに育てるため、青臭さがなく食感がやわらかいのが特長です。

