

日	献立名 栄養価	主な材料名			調味料
	エネルギーkcal・たんぱく質g	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
7 火	子どもの日こんだて ちらしずし 牛乳 わかたけ汁 かしわもち	牛乳 とり肉10 油あげ3 高野豆腐3 たまご15 にぼし 出しこんぶ 豆腐15 出しこんぶ にぼし	米 麦 こんにゃく10 さとう 油	人参5 ごぼう10 干しいたけ0.5 いんげん3	塩 しょうゆ みりん 米酢
	701kcal ・23.8g		かしわもち1ヶ	たけのこ20 人参5 大根18 えのき9 ねぎ3	塩 しょうゆ 酒
8 水	コッパン 牛乳 ちゃんぽんうどん ほうれん草のサラダ	牛乳 とり肉15 かまぼこ5 にぼし 出しこんぶ ツナ5	コッパン うどん ごま油 さとう 油 ごま油	玉ねぎ20 人参5 白菜20 大根18 ねぎ3 干しいたけ1 キャベツ30 ほうれん草10 もやし20 人参10 とうもろこし10	塩 しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 酢
	575kcal ・23.4g				
9 木	ごはん 牛乳 とり肉とあつあげのカレーに 梅味大根サラダ	牛乳 とり肉20 あつあげ50 にぼし	米 麦 じゃが芋30 こんにゃく20 さとう カレールウ ノンエッグマヨネーズ ごま	人参15 玉ねぎ40 いんげん5 大根46 人参10 きゅうり20 とうもろこし10 梅干	塩 しょうゆ 酒 カレー粉 塩 こしょう
	693kcal ・23.4g				
10 金	ごはん 牛乳 ぴりからきゅうり さばのみそに 五目大豆に	牛乳 さば1切 みそ とり肉10 大豆8 平天5 にぼし	米 麦 油 ごま油 さとう さとう こんにゃく20 さとう	きゅうり30 しょうが 人参10 ごぼう15 いんげん3	しょうゆ 一味とうがらし しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒
	717kcal ・32.2g				
13 月	ごはん 牛乳 とり肉とだいこんのもの もやしのわふうサラダ	牛乳 とり肉25 あつあげ30 にぼし 出しこんぶ	米 麦 こんにゃく35 さとう ごま油 さとう	大根80 人参15 いんげん5 もやし335 人参5 きゅうり20 キャベツ30 とうもろこし5	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酢
	602kcal ・22.4g				
14 火	たんたん丼 牛乳 ちくわのゆかりあげ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ぶた肉36 高野豆腐3 みそ 赤みそ ちくわ 1/2ヶ	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 ごま 米油	しょうが たけのこ8 人参12 ごぼう15 ねぎ5 ゆかり フルーツ(オレンジ)	塩 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 酒
	739kcal ・26.8g				
15 水	食パン 牛乳 あっさりスープスパゲティ かぼちゃサラダ	牛乳 豚肉10 ベーコン5	食パン スパゲティ 油 じゃが芋30 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ30 玉ねぎ20 人参7 とうもろこし10 パセリ かぼちゃ30 人参10 きゅうり20 とうもろこし5	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢
	659kcal ・23.4g				
16 木	ごはん 牛乳 ぶきの五目いため 焼き魚(さけ) 豆まめみそ汁	牛乳 平天10 さけ1切 とうふ15 豆乳10 みそ にぼし	米 麦 こんにゃく20 ごま油 さとう さつま芋15	ぶき10 ごぼう10 人参10 玉ねぎ20 人参5 大根15 ねぎ3	しょうゆ 酒 塩
	624kcal ・32.2g				
17 金	キーマカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト ぶくじんづけ	牛乳 とり肉15 ヨーグルト30	米 麦 じゃが芋40 カレールウ さとう	玉ねぎ55 人参18 グリンピース3 にんにく しょうが みかん缶30 パイン缶40 バナナ24 ナタデココ10 ぶくじんづけ	塩 こしょう カレー粉 ウスター・トンカツソース
	762kcal ・19.3g				
20 月	ごはん 牛乳 さばのこうみあげ 切り干しナポリタン あつあげのみそ汁	牛乳 とり肉3 さば1切 わかめ0.3 あつあげ15 みそ にぼし	米 麦 油 小麦粉 かたくり粉 米油 さとう	切り干し大根4 玉ねぎ15 人参3 ピーマン3 にんにく しょうが 大根15 えのき7 白菜20 ねぎ3	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 酒
	741kcal ・31.6g				
21 火	ごはん 牛乳 肉豆腐 春雨ちゅうかマヨサラダ	牛乳 ぶた肉15 とうふ90 にぼし	米 麦 こんにゃく35 さとう 春雨9 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ45 人参15 ねぎ4 人参5 きゅうり20 キャベツ30 とうもろこし5	塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢
	668kcal ・24.1g				
22 水	ロールパン 牛乳 かつお入りバスカトーレ 梅ドレッシングサラダ	牛乳 かつお20 えび10 いか10 ツナ5	ロールパン スパゲティ さとう 油 さとう 油 ごま	人参10 玉ねぎ30 しめじ9 にんにく トマト缶 大根25 人参7 きゅうり15 キャベツ25 とうもろこし10 梅干	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 酢
	650kcal ・30.1g				
23 木	ごはん 牛乳 とりのてりやき アスパラサラダ チキンピーンズ	牛乳 とり肉 とり肉10 大豆8	米 麦 さとう さとう 油 じゃが芋36 さとう 小麦粉 油	しょうが アスパラガス4 人参5 きゅうり15 キャベツ25 とうもろこし5 玉ねぎ35 人参10 しめじ9 いんげん3	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 中華スープ
	733kcal ・28.7g				
24 金	キムチチャーハン 牛乳 ささみと春雨のスープ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ぶた肉25 ささみ10	米 麦 ごま油 ごま油 かたくり粉	キムチ15 人参7 ニラ4 白菜15 もやし15 小松菜8 人参5 えのき9 フルーツ(オレンジ)	塩 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ
	617kcal ・22.2g				

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。



5月は、1年のなかでも、すごしやすい季節です。
けれど、日中の日ざしはいっきに強くなってきました。急に気温が上がった
ときには、水分をきちんととって、熱中症を予防しましょう。
また、新生活のつかれが出てくる時期でもあります。食事を規則正しく食べ
て、しっかり睡眠時間をとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整える
ことが大切です。
今年のゴールデンウィークは、10連休です。生活のリズムをくずさない
ように気をつけて、楽しくすごしてくださいね♪



日	献立名 栄養価 エネルギーkcal・たんぱく質g	主な材料名			調味料
		血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
27 月	ごはん 牛乳 ミニトマト おこのみやき ぶりかけ 新じゃがみそ汁 579kcal ・ 22.0g	牛乳 ぶた肉5 たまご17 かつお節 青のり わかめ0.3 みそ にぼし	米 麦 ぶりかけ1ヶ お好み焼き粉 じゃが芋20	ミニトマト2ヶ キャベツ45 ねぎ3 べにしょうが 大根15 玉ねぎ20 えのき7 ねぎ3	ウスター・トンカツソース 酒
28 火	ごはん 牛乳 おやこに 春雨ちゅうかあえ 654kcal ・ 23.3g	牛乳 とり肉20 ちくわ15 たまご27 にぼし	米 麦 じゃが芋46 さとう 油 春雨9 ごま油 さとう	玉ねぎ40 人参15 いんげん3 きゅうり15 もやし30 人参6 とうもろこし10	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢
29 水	こくとうパン 牛乳 カレーうどん ごぼうサラダ 663kcal ・ 24.1g	牛乳 とり肉20 油あげ5 にぼし	こくとうパン うどん さとう カレールウ かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	玉ねぎ40 人参10 干しいたけ ねぎ5 ごぼう27 きゅうり15 キャベツ25 とうもろこし5 人参10	塩 しょうゆ カレー粉 塩 しょうゆ 酢
30 木	ごはん 牛乳 もやしソテー 梅てりやきハンバーグ ふわふわスープ 681kcal ・ 27.8g	牛乳 ベーコン5 ハンバーグ1ヶ ぶた肉10 たまご20	米 麦 油 さとう かたくり粉 じゃが芋30 パン粉	もやし45 人参7 梅干 人参5 玉ねぎ30 パセリ	塩 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ コンソメ
31 金	きんぴらごはん 牛乳 コロック けんちん汁 669kcal ・ 23.3g	牛乳 ぶた肉0 にぼし コロック1ヶ とうふ15 にぼし 出しこんぶ	米 麦 こんにゃく20 ごま油 さとう 米油 里芋10	ごぼう18 人参10 いんげん3 白菜15 しめじ9 人参5 大根15 ねぎ	塩 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酒

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。

四季折々の行事食

日本には、古くから伝わる行事食があります。行事食とは、季節の節目となる日や、お祝いやおまつりのときなどに食べる特別な食事のことで、自然への感謝、家族の健康やしあわせを願うきもちなどがこめられています。

<p>4月 * 花見 (4月ごろ)</p> <p>はなみべんとう 花見弁当</p>  <p>はなみだんご 花見団子</p>	<p>5月 * 八十八夜 (5/2ごろ)</p> <p>しんちや 新茶</p> <p>* 端午の節句・ こどもの日 (5/5)</p> <p>ちまき</p>  <p>かしわもち カツオ料理</p>	<p>6月 * 夏越の祓 (6/30)</p>  <p>みなづききよと わがし 水無月(京都の和菓子)</p>	<p>7月 * セタ (7/7)</p> <p>そうめん</p>  <p>* 土用の丑の日 (7月下旬ごろ)</p> <p>どよう うし ひ ウナギ料理</p> 
<p>8月 * 盂蘭盆会 (旧盆・8/13~16)</p>  <p>しょうじんのり 精進料理</p> <p>おこな ちいき ※7/13~16に行う地域もある。</p>	<p>9月 * 重陽の節句 (9/9)</p> <p>きくかしゅ 菊花酒</p> <p>* 十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15)</p> <p>じゅうご や 月見団子</p>  <p>さと 里いも りょうり 料理</p> <p>* 秋の彼岸 (9/23ごろ) おはき</p> 	<p>10月 * 十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13)</p> <p>つきみだんご 月見団子</p>  <p>くりりょうり 栗料理</p> 	<p>11月 * 七五三 (11/15)</p> <p>ちとせあめ 千歳飴</p> <p>* 亥の子 (11月ごろ※旧暦10月最初の亥の日)</p>  <p>いこ 亥の子もち</p> <p>* 新嘗祭 (11/23)</p> <p>いぬめ さい 新米</p> 
<p>12月 * 冬至 (12/21ごろ)</p> <p>かぼちゃ・あずきりょうり 小豆料理</p>  <p>おみそか (12/31)</p>  <p>としこ 年越しそば</p>	<p>1月 * 正月 (1/1)</p> <p>そうに お雑煮</p>  <p>おせち料理</p> <p>* 人日の節句・七草 (1/7)</p>  <p>ななくさ 七草がゆ</p> <p>* 小正月 (1/15)</p> <p>あずき 小豆 がゆ</p> 	<p>2月 * 節分 (2/3)</p> <p>ふくまめ 福豆</p>  <p>えほうま 恵方巻き</p>  <p>はつうま * 初午 (2月最初の午の日)</p>  <p>いなりすし</p>	<p>3月 * 上巳の節句・ひな祭り (3/3)</p> <p>ひな あられ</p>  <p>ちらし すし</p>  <p>ひしもち</p>  <p>ハマグリの潮汁</p>  <p>* 春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち</p> 



給食では、日本の伝統行事や食文化を、子どもたちに知ってもらうために、行事食をこんだてに取り入れています。
5月の行事食は、子どもの日こんだてです。