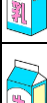
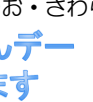
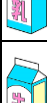
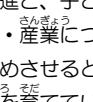
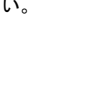


5月 きゅうしょくこんだてひょう

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(ｇ)	しぼう(ｇ)	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる				
1	木	ゆかりごはん	 さかなのちやごろもあげ すましじる れんこんサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ ヨーグルト あずき	こめ むぎ こむぎこ あぶら マヨネーズ さとう ごま こめこ	ゆかり えのきたけ にんじん ねぎ れんこん きくらげ きゅうり えだまめ	小651 中770	24.7 29.1	18.7 21.5	 「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌を知っていますか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目 のことで、今年は5月1日です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病 気にならないといわれています。
2	金	セルフサンド (カレーそぼろ)	 クリームシチュー トマトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー こうやどうふ しろいんげんまめ わかめ	パン じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー グリンピース しょうが トマト きゅうり	625 792	28.8 36.5	21.3 25.9	
7	水	むぎごはん	 とりにくのおろしやき みそしる ひじきのようふういため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ わかめ みそ ひじき ベーコン	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん しょうが レモン えのきたけ たまねぎ ねぎ いんげん	596 -	27.3 -	16.6 -	
8	木	まめじゃこごはん	 コロッケ かきたまじる しんたまねぎのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう だいず ごま ちりめん ぎゅうにく たまご とうふ ちくわ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま マヨネーズ	えだまめ にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ きゅうり	694 801	24.5 28.2	26.9 29.3	 5月5日 「端午の節句」の行事食とは？
9	金	セルフサンド (ウインナー)	 はるキャベツのスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー いわし とりにく	パン さとう スパゲティ オリーブゆ あぶら	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー もやし コーン にんじん	604 781	20.1 33.0	22.3 27.3	
12	月	ひじきごはん	 メンチカツ とうにゅうみそしる のりごまあえ	ひじき あげ ちくわ とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく みそ のり	こめ むぎ さとう あぶら ごま パンこ でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんじん いんげん たまねぎ だいこんば ほうれんそう もやし	609 -	20.4 -	19.9 -	
13	火	むぎごはん	 さかなのおうごんやき ごもくじる トマトとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう あかうお みそ たまご ぶたにく とうふ わかめ ツナ	こめ むぎ マヨネーズ こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし こまつな トマト レタス しょうが	651 -	28.7 -	20.9 -	 19日 鯖フライ さわらは漢字で「鯖」。魚へんに春と書き、俳句で「鯖」という言葉を使う場合は、春の季節語となります。関西では5〜6月に産卵のために瀬戸内海にやってくる鯖を獲り、春が旬としていますが、関東では脂ののった冬の鯖が好んで食べられます。
14	水	カレーライス	 だいずとわかめのサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ スキムミルク だいず わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり メロン	655 795	22.3 26.7	18.1 20.9	
15	木	むぎごはん	 やきぎょうざ あつあげのちゅうかに ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう でんぷん マヨネーズ	キャベツ なら たまねぎ にんにく にんじん しいたけ たけのこ きくらげ いんげん きゅうり ゆかり	672 826	26.7 32.2	23.7 28.7	
16	金	コッペパン	 チキンカツ ポークビーンズ しんたまねぎとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく チーズ わかめ ちりめん	パン パンこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり しょうが	660 835	31.6 38.3	23.8 27.9	 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ねぎ・メロン・ズッキーニ 今月の旬の食材 たけのこ・いんげん・しんたまねぎ・じゃがいも・スナップえんどう・メロン・キャベツ・グリンピース・アスパラガス・かつお・さわらふるさとくまさんデー がはじまります
19	月	むぎごはん	 さわらフライ ぐぞうに うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ たまご こうやどうふ さわら ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら しらたまもち こんにやく さとう	にんじん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ もやし	657 806	26.3 32.3	19.0 22.2	
20	火	むぎごはん	 かいじる しのだに ねりごまあえ	ぎゅうにゅう あさり とうふ わかめ みそ ハム あげ ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま こむぎこ さとう でんぷん	だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	670 784	25.0 28.7	21.4 23.0	
21	水	むぎごはん	 ホイコーロー スーミータン ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ベーコン ハム	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ビーフン あぶら マヨネーズ	たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン コーン にんじん ねぎ きゅうり	677 814	25.3 30.6	22.4 25.7	 今年度も毎月19日の食育の日を「ふるさとくまさんデー」と設定し、旬の食材を紹介していきます。地場産物の活用促進と、子どもたちの自然や食文化・産業についての関心・理解を深めさせるとともに郷土を愛する心を育てていけたらと思います。今月は、少し早めに「メロン」を取り入れています。
22	木	むぎごはん	 ちぐさやき じゃがいものそぼろに みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ みそ あつあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ しょうが グリンピース キャベツ こまつな コーン	656 815	22.8 27.5	19.6 24.0	
23	金	セルフサンド (チキンてりやきパーティ)	 チキンてりやきパーティ しらたまだんごいりクリームスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク とりにく とりにく たまねぎ	パン さつまいも しらたまこ こむぎこ あぶら さとう パンこ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう グリンピース キャベツ きゅうり みかん	665 827	24.7 30.0	23.8 27.8	
26	月	むぎごはん	 ごぼういりハンバーグ タンタンみそしる ズッキーニのカレーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく みそ	こめ むぎ パンこ ごま ごまあぶら でんぷん	ごぼう もやし こまつな なら にんじん きくらげ たまねぎ ズッキーニ	636 782	28.4 35.0	20.1 23.9	 今年度も毎月19日の食育の日を「ふるさとくまさんデー」と設定し、旬の食材を紹介していきます。地場産物の活用促進と、子どもたちの自然や食文化・産業についての関心・理解を深めさせるとともに郷土を愛する心を育てていけたらと思います。今月は、少し早めに「メロン」を取り入れています。
27	火	むぎごはん	 あかうおのなんばんづけ はるさめスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あかうお とりにく ひじき ちくわ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	636 759	24.6 28.6	19.9 22.4	
28	水	ビビンバ (ぶたにくいためナムル)	 もちむぎスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ しめじ にんじん なら チンゲンサイ しょうが もやし きりぼしだいこん ほうれんそう	595 726	24.1 29.4	15.7 18.1	
29	木	むぎごはん	 さばのしおやき けんちんじる ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ	こめ むぎ さといも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	606 760	26.1 33.6	19.2 24.2	 今年も体育祭・運動会の前に3回 ジュースを提供します。
30	金	セルフサンド (ポテトサラダ)	 とりにくのレモンやき やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこめめ たまご ヨーグルト	パンこ オリーブゆ あぶら じゃがいも マヨネーズ	レモン たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	612 785	26.5 33.8	27.2 33.6	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。