

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に腸やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
6木 チキンカレー コーンサラダ いちごフルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳・ヨーグルト	にんじん	にんにく・生姜・枝豆・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	米・じゃがいも 砂糖 いちごジャム・砂糖	油 油
7金 山菜ご飯 こどもの日献立 しいらの新玉ソースがけ すまし汁 青りんごゼリー	鶏肉・油揚げ しいら 豆腐・竹す	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	山菜ミックス にんにく・生姜・玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖・てんぷん 青りんごゼリー	油 油
10月 豚肉とチンゲン菜の炒め物 切り干し大根の中華和え	豚肉・炒り卵・竹輪 ハム	牛乳	にんじん にんじん	生姜・たけのこ・干しいたけ チンゲン菜 切り干し大根・きゅうり・キャベツ	米・春雨・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油
11火 豆ご飯 かつおの角煮 ゆず和え 新玉ねぎのみそ汁	かつお 油揚げ・みそ	わかめ・牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	えん豆 生姜 きゅうり・柚酢 玉ねぎ・ぶなしめじ	米 砂糖 砂糖	
12水 コッペパン ツナと豆腐のマヨネーズ焼き りんごわかめサラダ 果汁 ピーフシチュー	ツナ・豆腐 牛肉	わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・枝豆・にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも・りんご果汁	ノンエッグマヨネーズ ごま油 油
13木 韓国風から揚げ キャベツのごま和え 春雨スープ	鶏肉 ハム	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	玉ねぎ・にんにく キャベツ・もやし 玉ねぎ・干しいたけ	米・てんぷん・はちみつ 砂糖 春雨	油・ごま油 ごま
14金 鱈の塩焼き マヨネーズサラダ カレー肉じゃが	鱈 ハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁 玉ねぎ・枝豆	米 じゃがいも・砂糖・こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ 油
17月 春巻き タイピーエン キウイフルーツ	焼き豚・春巻き 豚肉・いか	牛乳	ねぎ にんじん・ねぎ	白菜キムチ・生姜・にんにく 玉ねぎ・たけのこ キウイフルーツ	米 春雨	油
18火 鶏肉の照り煮 かちり 豆乳入りおみそ汁	鶏肉 かちり 豆腐・油揚げ・みそ・豆乳	牛乳	小松菜・にんじん ねぎ	きゅうり・キャベツ ぶなしめじ	米・砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま
19水 厚揚げの五目煮 パンサンズウ	豚肉・厚揚げ ハム・錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	干しいたけ・たけのこ・枝豆・玉ねぎ きゅうり	米・砂糖・てんぷん 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油
20木 かわりゆで豚 じゃがいものバターがらめ キャベツのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ粉 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ・玉ねぎ	米 じゃがいも	バター
21金 鮭のコーンマヨネーズ焼き 小松菜とハムのサラダ すき昆布の炒め煮	鮭 ハム 大豆・天ぷら	牛乳・すき昆布	パセリ粉 小松菜 にんじん	コーン キャベツ・コーン こんにゃく・枝豆	米 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 油
24月 じゃがいものうま煮 おかか和え じゃこアーモンド	鶏肉 花かつお	牛乳・かちり	にんじん・筋なししいたげ 小松菜・にんじん	たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし	米・じゃがいも・砂糖・こんにゃく 砂糖 砂糖	油 アーモンド
25火 豚肉の南蛮焼き ひじき入りサラダ 切り干し大根の煮物	豚肉 天ぷら	ひじき 牛乳	ねぎ にんじん にんじん・筋なししいたげ	きゅうり・キャベツ 切り干し大根・干しいたけ	米・砂糖 砂糖・こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ
26水 スパゲッティ ミートソース	豚肉・牛肉・大豆 ツナ	海藻ミックス 牛乳	にんじん・トマト缶 にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく きゅうり・キャベツ・コーン	スパゲッティ・砂糖 砂糖 マフィン	オリーブ油・油 ごま油
27木 大豆とかつおのごまみそがらめ 磯辺和え 竹輪入りすまし汁	かつお・大豆・みそ 竹輪・豆腐	もみのり 牛乳	小松菜 ねぎ	生姜 キャベツ しめじ	米・てんぷん・砂糖 砂糖	油・ごま 油
28金 ツナボンとえ じゃがいものおかかまぶし	豚肉 ツナ 花かつお	牛乳	ししとう 小松菜・にんじん	玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり にんにく	米・砂糖 じゃがいも・砂糖	油
31月 チキンライス 小松菜のかつマヨ和え にらたまスープ	鶏肉 花かつお 豆腐・卵	牛乳	ピーマン 小松菜 にら・にんじん	玉ねぎ・エリンギ 白菜 えのきだけ	米 ノンエッグマヨネーズ	油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

### 季節の行事「端午の節句」

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて祝います。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

#### こいのぼり



「鯉が激しい滝をのぼると竜になる」という中国の伝説から、人生で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいと願う。

#### ちまき



「ちまき」には、病気を払い悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないようにと願う。

#### かしわもち



柏の木の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願う。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	812Kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	22.1g
カルシウム	332mg
鉄	3.0mg
食物繊維	4.7g
食塩	3.0g

