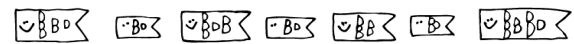




# 5月予定献立表



月 1日	火 2日 <b>八十八夜</b>	水 3日	木 4日	金 5日	予約締切
麦ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ きのこのスープ 豆乳コーヒープリン エネルギー 874 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.2 g 脂質 25.8 g	煎茶ごはん お茶の葉ちりめん 豆腐の和風うま煮 キャベツの梅マヨ和え じゃが芋のごま味噌汁 抹茶風味のミルクわらびもち エネルギー 791 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.2 g 脂質 25.5 g	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	4/21 (金)
8日 <b>端午の節句献立</b>	9日	10日	11日	12日	4/28 (金)
筍ご飯 鯉の竜田揚げ 春野菜の素揚げ添え にらともやしの酢味噌和え かき玉味噌汁、よもぎ白玉 エネルギー 779 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.9 g 脂質 19.8 g	エビドリア風チキンライス ポテトミモザサラダ ペイザンヌスープ 果物(柑橘類) エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.5 g 脂質 29.4 g	ごはん ほっけのごま味噌焼き じゃがマヨ炒め 野菜の白和え 若竹汁 エネルギー 712 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.0 g 脂質 21.1 g	ごはん 和風おろしハンバーグ 青のりとしらすの粉ふき芋 ひじきとチーズのサラダ 豆腐の味噌汁 エネルギー 784 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 36.3 g 脂質 26.9 g	ごはん 回鍋肉 バンサンスー 浅利とレタスの中華スープ 果物(パイナップル) エネルギー 790 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.3 g 脂質 25.0 g	
15日	16日	17日	18日	19日	5/2 (火)
ごはん A:鶏 B:いかのバジル唐揚げ キャベツとじゃこのペペロンソテー キャロットラペ トマトのスパイススープ エネルギー 799 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.6 g 脂質 27.5 g	鯛の柳川風丼 ゴマネーズサラダ じゃが団子みそ汁 果物(柑橘類) エネルギー 866 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 34.7 g 脂質 30.2 g	ごはん 鶏塩麻婆豆腐 ザーサイ入り大根サラダ 卵とトマトの中華スープ 杏仁フルーツ エネルギー 806 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.5 g 脂質 27.1 g	ポークハヤシライス 春キャベツとじゃこのサラダ 芋と豆のスープ りんごゼリー エネルギー 838 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g	ごはん 肉じゃが 蕪のカレーマヨサラダ 石狩鍋風汁 レアチーズケーキ エネルギー 834 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 30.4 g 脂質 30.0 g	
22日	23日	24日	25日	26日	5/12 (金)
カレーそばろかけうどん グリーンサラダ ポテトスープ アップルパイ風デザート エネルギー 761 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.9 g 脂質 30.7 g	ごはん 鱈のみぞれかけ キャベツのごまみそ和え にら玉汁 抹茶ういろう エネルギー 742 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 30.9 g 脂質 21.9 g	ごはん 豚肉の葱塩あんかけ 大豆の五目磯煮 おかかとチーズの和風サラダ アスパラとキャベツの味噌汁 エネルギー 781 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.2 g 脂質 29.2 g	ごはん ししゃもの中華風マリネ 華風浅漬け 太平燕(タ化-イソ) フルーツポンチ エネルギー 838 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.8 g 脂質 30.8 g	しそチーズオムライス ツナビーンズサラダ マカロニスープ 果物(メロン) エネルギー 806 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.3 g 脂質 29.7 g	
29日	30日	31日	*2日 八十八夜* 【煎茶ごはん】【お茶の葉ちりめん】 茶摘みの歌で「夏も近づく八十八夜〜♪」と歌われるように、晩春から初夏にかけての時期、立春の日から数えて八十八日目のことをさします。今年は5月2日にあたります。その年の春、はじめて摘み取ったお茶を「一番茶」や「新茶」といいますが、特に八十八夜に摘んだ新茶は、不老長寿や無病息災の縁起物とされています。給食では煎茶をいれてご飯を炊き、残った茶殻はふりかけにリメイクして、ご飯に添えます。 		
ごはん 鮭の変わりちゃんちゃん焼き こんにやくの磯辺揚げ 野菜のアーモンド和え 豆腐と味噌の和風ポタージュ エネルギー 759 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.8 g 脂質 24.2 g	ごはん ヤンニョムチキン 白滝のチャプチェ風 野菜のキムチ和え トックの卵スープ エネルギー 803 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.3 g 脂質 25.5 g	たらこクリームスパゲティ コールスローサラダ 豆と麦のミネストローネ 果物(パイナップル) エネルギー 781 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.4 g 脂質 26 g			