








こ ん だ て め い					し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよぎ ぎ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん			
1	金	ゆかりごはん	○	は	はるやさいのみそしる ささかまのりよくちやあげ きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ささ かまぼこ	たまねぎ はるキャベツ かぶに んじん きよみオレンジ	22.9 627	ついたち きん はちじゅうはちや 1日(金) 八十八夜 はちじゅうはちや りっしゅん かぞ 八十八夜とは、立春から数えて88 にちめ ひです。このひに摘んだ新 ちまきは、むすんであるひもをくると 茶を飲むと長生きできると言われて います。「夏も近づく八十八夜」と歌 われるように、この頃から霜が降り なくなり、季節は夏に向かいます。 給食では、笹かまぼこを緑茶入りの 衣をつけて揚げます。
7	木	さんさいうどん	○	は	ぶりのねぎしおやき はるキャベツときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング) ちまき	うどん ちまき ドレシ ング	ぶたばら あぶらあげ ち らしかまぼこぎゅうにゅう ぶり	さんさい にんじん ねぎ にんにく はるキャベツ きゅうり	26.9 621	八十八夜 近づく 夏も 
8	金	ハヤシライス	○	ス	はるキャベツとアスパラのサラダ (ソイドレッシング) みしょうかん	こめ あぶら こむぎこ ド レッシング	ぶたかた ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじんトマ ト はるキャベツ アスパラガス みしょうかん	19.1 629	
11	月	めだかまい ごはん	○	は	はくさいのみそしる さけのしおやき じゃがいものそばろに	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あ ぶらあげ しろみそ あか みそ ぎんざけ ぶたもも	はくさい にんじん たまねぎ グリ ンピース しょうが	26.6 590	
12	火	ほうれんそう しよくパン	○	ス	スコッチブロス ポテトミートグラタン ミックスフルーツ	しよくパン オリーブあぶ ら おおむぎ あぶら じゃ がいも	ぎゅうにゅう とりむね ベーコン ぶたもも チー ズ	かぼちゃ にんにく にんじん た まねぎ セロリー マッシュルーム トマト みかん パイナップル もも	24 570	
13	水	ごはん	○	ス	マーボーどうふ はるさめときゅうりのちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング) かわちばんかん	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら でんぷん はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう どうふ ぶた もも あかみそ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ きくらげ にんじん きゅうり コー ン かわちばんかん	27 621	かわちばんかん 7日(木)端午の節句 はな、かんき つるい(オレ ンジのなか ま)です。
14	木	せわり コッペパン	○	ス	あさりのチャウダー ウインナーのケチャップソース はるキャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	コッペパン あぶら こむぎ こ パター でんぷん マヨ ネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン あ さり クリーム ウインナー	コーン たまねぎ にんじん パセ リ はるキャベツ	24.5 692	かわちばんかん 5月5日の端午の節句にちなんだ 献立です。山菜うどんは「山菜のよ うにすくすく育てほしい」、ぶりは、 「出世魚のぶりのように立身出世を してほしい」という願いを込めまし た。山菜うどんには、かぶと型のか まぼこが入ります。端午の節句の 行事食である「ちまき」は、もちやも ち米を笹の葉で巻き、蒸したもので す。
15	金	カレーライス	○	ス	じゃここんぶサラダ (ノンオイルしそドレッシング) でこぼん	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶたかた ぎゅうにゅう こ んぶ ちりめん	にんにくしょうが たまねぎ にん じん おろしりんご キャベツ こま つな でこぼん	19.1 628	
18	月	グリーンピース ごはん	○	は	ゆばとわかめのすましじる かつおのくろずソースがけ はくさいとあぶらあげのにびたし	こめ あぶら さとう でん ぷん こめこ	とりむね ぎゅうにゅう ゆ ば わかめ かつお あぶ らあげ	にんじん グリンピース えのきた け しょうが はくさい こまつな	31.1 594	
19	火	いため やきそば	○	は	ごぼうスティック だいこんとこんにゃくのサラダ (パンパンジードレッシング) あおうめゼリー	ちゅうかめん あぶら こ めこ でんぷん しろごま ドレッシング	ぶたばら あおのり ぎゅう にゅう	しょうが にんにく たまねぎ にん じん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ ごぼう だいこん あおうめゼリー	17.5 574	パンはつきま せん。ゼリー にはスプーン がつきます。
20	水	ざっこく ごはん	○	は	かぶとわかめのみそしる あじのしおやき たけのこといとこんのいために	こめ ざっこく あぶら ごま あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう わかめ あ かみそ しろみそ あじ ぶ たもも	かぶ こまつな こんにゃくにんじ ん たけのこ	28.1 538	

		こ ん だ て め い				し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにからだのちようれととのえる もとになるしょくひん			
21	木	くろざとう しょくパン	○	スフ	じゃがいもとベーコンのスープに ひきにくとトマトのオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	さとう あぶら じゃがいも バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ク リーム たまご ぶたもも	にんにくたまねぎ にんじん キャベツ トマト ごぼう きゅうり コーン	25.4 621		5月が旬の食べもの 新じゃがいも、新玉ねぎ、アスパラ ガス、グリーンピース、かぶ、たけの こ、山菜、みしょうかん、あまなつ、 かつお、あさり、わかめ
22	金	ぶたどん	○	スフ	くろまめサラダ (わふうドレッシング) あまなつ	こめ あぶら さとう ドレ ッシング	ぶたかた ぎゅうにゅうく ろまめ	しょうが たまねぎ ごぼう しらた き キャベツ にんじん あまなつ	28 595		
新緑(しんりよく)の季節(きせつ)					よしのじる さわらのしんりよくやき みしょうかん	こめ あぶら さとう でん ぷん こむぎこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりもも とうふ さわら	にんじん たけのこ ぶなしめじ こんにやく ねぎ こまつな にん にく パセリ みしょうかん	28 618		
25	月	たけのこ ごはん	○	は							
26	火	ハムチーズ トースト	○	スフ	フレッシュトマトのやさいスープ グリーンポテト おうとう缶(かん)	しょくパン あぶら じゃが いも バター	ローズハム チーズ ぎゅ うにゅう ベーコン	にんにく かぶ にんじん たまね ぎ キャベツ セロリートマト パセ リもも	24.4 581	トーストには かみナブキン がつかます。	
27	水	ビビンバ (にくごはん)	○	スフ	ゆでやさい・みそだれ (ゆでやさい・みそだれはにくごはんにまぜ てたべましょう) ちゅうかふうたまごワンタン スープ いちごゼリー	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら しろうごま ワンタンの かわ でんぷん	ぶたもも あかみそ ぎゅ うにゅう たまご	にんにくしょうが もやし ほうれ んそう にんじん はくさい いら ねぎ きくらげ チンゲンサイ い ちごゼリー	25.2 623	ゼリーにはス プーンが付き ます。	25日(月) 新緑の季節 新緑の美しい季節にちなんで献 立です。「鱈の新緑焼き」は、新緑 のイメージをパセリを使った衣で出 します。 たけのこごはん、みしょうかんを組 み合わせ、初夏らしい献立にしまし た。
愛知県(あいちけん)の郷土料理(きょうどりょうり)					よもぎむしパン きしめん あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたかたロー ス はつちようみそくきわ かめ	ねぎ ほうれんそう キャベツ も やし		24.8 595		
28	木	よもぎ むしパン	○	は	きしめん みそカツ キャベツとくきわかめのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)						
29	金	きびおこわ	○	は	さなえじる さばのさんしょうやき さつまあげとおからのいたためもの	こめ もちこめ あぶら き び じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さば おから さつまあげ	こまつな たまねぎ たけのこ ふ き ねぎ にんじん	26.7 593		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度5月分の引き落としは、6月1日(月)です。納め忘れのないようお願い します。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 612 キロカロリー	たんぱく質 25.2 グラム			

28日(木)愛知県の郷土料理

「きしめん」の名前の由来は、昔はきじの肉を使用した「きじめん」というめん料理があり、それがなまって「きしめん」となったという説、また紀州藩(今の和歌山県の辺り)の殿様が、尾張藩(今の愛知県の辺り)の殿様にお土産で持ってきためんを「紀州めん」とよんでいたのが変化して「きしめん」となったという説があります。

「みそかつ」は、愛知県のある東海地方ならではの味噌「八丁味噌」を使ったたれをトンカツにかけたものです。八丁味噌は、こげ茶色の濃い目の色合いと少し渋みのある濃厚な味わいが特徴です。



11(月)めだか米

「めだかの学校」という歌でおなじみのめだかは、きれいな水の中で育つといわれています。めだか米は、めだかが育つほどきれいで、農薬の少ない田んぼで作られるお米ということで、名前がついています。「めだかの学校」と言う歌や豊かな自然を思い浮かべながら食べましょう。