

## 5月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	ご飯 ごはんハヤシチュー ひじきサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	牛肉 ひじき ツナ チーズ	ニンニク 玉葱 トマト 人参 キャベツ	476	15.4
2	木	(こどもの日) わかめごはん ハンバーグ 春雨サラダ かきたま汁	米 バター 油 パン粉 じゃが芋	鶏肉 牛肉 豚肉 卵	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 椎茸	606	15.4
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火	ご飯 魚のムニエル かみかみサラダ みそ汁	米 小麦粉 バター じゃが芋 コーン	メルルーサ ハム しらす干し 大豆	きゅうり 人参 ねぎ しめじ	521	19.1
8	水	ご飯 鶏のからあげ 磯和え みそ汁	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 かまぼこ のり厚揚げ わかめ	玉葱 人参 大根 きゅうり キャベツ	504	16.7
9	木	具うどん きんぴらごぼう 果物	うどん 砂糖 しらたき ごま	鶏肉 かまぼこ わかめ	玉葱 人参 ごぼう	502	14.1
10	金						
11	土						
12	日						
13	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	牛肉 豚肉 ハム 豆乳	玉葱 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	491	15.1
14	火	パン かぼちゃのグラタン ニンジンシリシリ スープ	パン小麦粉 バター	チーズ 牛乳 ツナ 卵 いりこ	南瓜 玉葱 人参 小松菜 えのき	568	15.3
15	水	ご飯 肉豆腐卵とじ 甘酢和え すまし汁	米 油 しらたき 砂糖	牛肉 豆腐 竹輪 卵 わかめ こんぶ	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	487	14
16	木	ご飯 サケフライ 切干大根の酢の物 みそ汁	米 でんぶん 砂糖 ごま油 パン粉	サケ わかめ みそ	切り干し大根 人参 きゅうり えのき	506	15.1
17	金	お弁当の日					
18	土						
19	日						
20	月	ご飯 親子煮 即席漬 みそ汁	米 じゃが芋 砂糖 ふ	鶏肉 卵 わかめ みそ いりこ	玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり	486	15.5
21	火	ご飯 魚のあんかけ 中華スープ 果物	米 砂糖 でんぶん ごま油	たら 豚肉 竹輪	玉葱 生椎茸 人参 もやし チンゲン菜	450	14.7
22	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	米小麦粉 油 コーン じゃが芋 バター	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり パセリ	528	15.2
23	木	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め はんぺん汁 果物	米 油 砂糖	厚揚げ 豚肉 みそ はんぺん	人参 キャベツ 玉葱 小松菜 しめじ	497	15.2
24	金	(リクエスト給食)ホットドッグ ポテトサラダ コンスープ ーロゼリー	パン油 じゃが芋 コーン缶	ソーセージ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり 玉葱	446	14.8
25	土						
26	日						
27	月	(誕生会)ツナカレー フレンチサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	ツナ	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり ニンニク	561	13.2
28	火	パン ナポリタンスパゲティ ミネストローネ 果物	スパゲティ マカロ パンニ	豚肉 ハム ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 ニンニク パセリ	473	14.1
29	水	ご飯 チャンブル みそ汁 果物	米 油 小麦粉 砂糖	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ	人参 ニラ もやし 玉葱	467	17.2
30	木	ご飯 魚のソース煮 ごま和え ニラ玉スープ	米 砂糖 じゃが芋 ごま でんぶん	さば 卵	人参 もやし ニラ 小松菜	468	14.6
31	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 豆乳汁	米 油 ごま 砂糖	豚肉 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	玉葱 キャベツ もやし 人参 生姜 干し椎茸	507	17.2

◎今月のおいしい野菜 玉ねぎ

玉ねぎに豊富に含まれる多種の硫化アリル類は、生の玉葱を切った時の臭いや涙の原因は、いずれもこの硫化アリルによるものです。硫化アリルの一種は、血液を固まりにくくして血栓を予防する働きがあります。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるので、動脈硬化の進行を遅くします。また胃の中に住み着いているピロリ菌を殺す事によって胃かいようを予防し、胃がんにかかりにくくしたり、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防したり、血圧を下げて高血圧を防ぐ働きをします。毎日の献立に入れたい一品です。

## 5月給食献立予定表

けやき給食

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水						
2	木						
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火						
8	水						
9	木						
10	金	ご飯 魚のみそ煮 きゅうりの風味漬 村雲汁	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 マヨネーズ	さば みそ こんぶ 豆腐 卵 わかめ	きゅうり えのき 葱 人参 しょうが	463	15.3
11	土						
12	日						
13	月						
14	火						
15	水						
16	木						
17	金						
18	土						
19	日						
20	月						
21	火						
22	水						
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	水						
30	木						
31	金						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

◎今月のおいしい野菜 玉ねぎ

玉ねぎに豊富に含まれる多種の硫化アリル類は、生の玉葱を切った時の臭いや涙の原因は、いずれもこの硫化アリルによるものです。硫化アリルの一種は、血液を固まりにくくして血栓を予防する働きがあります。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるので、動脈硬化の進行を遅くします。また胃の中に住み着いているピロリ菌を殺す事によって胃かいようを予防し、胃がんにかかりにくくしたり、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防したり、血圧を下げて高血圧を防ぐ働きをします。毎日の献立に入れたい一品です。