

# 5月 給食献立表

2016年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質																																												
2	月	具だくさん牛丼 もやしの酢の物 フルーツ	牛もも肉・厚揚げ ベーコン・油揚げ	米・押麦・牛脂 三温糖・ごま かたくり粉・ごま油	干しいたけ・たまねぎ 白ねぎ・みずな・にんじん 青しそ・もやし・だいこん きゅうり・りんご	471kcal 14.7g	20	金	麦ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め きゅうりのおかかあえ きのこスープ	豚もも肉・いわし缶・ツナ缶 かつお節・ベーコン 干しえび・油揚げ 高野豆腐・焼き竹輪	米・押麦・ごま油・ごま かたくり粉・三温糖	ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ・たまねぎ にんにく・もやし・きゅうり・にんじん 赤パプリカ・干しいたけ・きくらげ・セロリ まいたけ・しめじ・チンゲンサイ・にら・きざみのり	471kcal 21.5g																																												
6	金	若竹うどん 豚肉のきのこ炒め フルーツ	かつお節・干しえび 豚もも肉・厚揚げ 鶏もも肉	干しうどん・三温糖 かたくり粉・ごま油 サラダ油・ごま	水煮たけのこ・たまねぎ しめじ・エリンギ・にら・にんじん キャベツ・赤パプリカ・ねぎ にんにく・パイン缶・みかん缶	427kcal 21.3g	23	月	のりラーメン 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・豚もも肉 干しえび・春巻き スキムミルク	ごま油・ごま・サラダ油 三温糖・じゃがいも ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・赤パプリカ・チンゲンサイ きざみのり・バナナ	468kcal 15.6g																																												
9	月	スパゲティミートソース コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・スキムミルク	スパゲティ・三温糖 小麦粉・かたくり粉 ごま・サラダ油 コロッケ	たまねぎ・にんじん・セロリ しめじ・トマト缶 キャベツ・ピーマン コーン・バナナ	466kcal 15.1g	24	火	ご飯 豚肉の香味焼き キャベツのサラダ すまし汁	豚もも肉・ベーコン 油揚げ・かつお節 干しえび・厚揚げ	米・かたくり粉 三温糖・ごま・さといも	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ キャベツ・みずな・コーン・ピーマン 刻み昆布・しめじ・干しいたけ ほうれんそう・白ねぎ	421kcal 19.4g																																												
10	火	チキンカレー 豆腐サラダ フルーツ	鶏もも肉・スキムミルク ベーコン・厚揚げ	米・じゃがいも ごま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・だいこん ブロッコリー・コーン きゅうり・もやし・みずな パイン缶・黄桃缶	539kcal 18.6g	25	水	玄米パン 鶏の香味焼き ほうれんそうのツナあえ コンソメスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・焼き竹輪 いわし缶・ウインナー 干しえび・油揚げ・ツナ缶 牛乳	玄米パン・かたくり粉 ごま・マーマレード じゃがいも	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・ほうれんそう もやし・コーン・ピーマン レタス・しめじ	457kcal 22.8g																																												
11	水	にんじんパン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	ハンバーグ・ベーコン ウインナー・スキムミルク 干しえび・油揚げ 牛乳	にんじんパン かたくり粉 じゃがいも・ごま マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・赤パプリカ きゅうり・コーン・グリーンピース レタス	451kcal 18.5g	26	木	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ フルーツ セロリのスープ	ウインナー・スキムミルク ベーコン・干しえび 厚揚げ	スパゲティ・いちごジャム オリーブ油・マヨドレ 三温糖・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン・コーン・かぼちゃ・きゅうり 赤パプリカ・パイン缶・キウイフルーツ ほうれんそう・セロリ・はくさい・みずな	461kcal 13.3g																																												
12	木	タンタン麺 もやしときくらげのナムル フルーツ	あいびき肉・干しえび 赤味噌・ウインナー スキムミルク	ごま油・じゃがいも ごま・三温糖 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・にら・きゅうり もやし・きくらげ オレンジ	432kcal 16.2g	27	金	ポークカレー ブロッコリーのごま和え フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ ウインナー・スキムミルク	米・じゃがいも・サラダ油 ごま油・ごま 三温糖・一口ゼリー	しめじ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・トマト缶・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・もやし コーン・メロン・水煮たけのこ	501kcal 16.9g																																												
13	金	ご飯(のり付き) 魚の香味焼き きんぴらごぼう すまし汁	さわら・ベーコン 油揚げ・かつお節 厚揚げ	米・かたくり粉 ごま油・三温糖・ごま	味付けのり・たまねぎ・にんじん セロリ・青しそ・ごぼう・ピーマン 干しいたけ・水煮たけのこ 刻み昆布・しめじ・ねぎ	434kcal 18.1g	30	月	マーボー丼 もやしとコーンのサラダ フルーツ	厚揚げ・豚ひき肉 しらす・赤味噌・ベーコン	米・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・赤パプリカ コーン・オレンジ・にら・もやし	465kcal 14.3g																																												
16	月	あんかけうどん 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	干しえび・豚もも肉 厚揚げ・油揚げ ベーコン・合わせ味噌	干しうどん・ごま油 ごま・かたくり粉 三温糖・マヨドレ	干しいたけ・きくらげ・たまねぎ 赤パプリカ・ねぎ・にんじん チンゲンサイ・コーン みずな・パイン缶・キウイフルーツ	438kcal 17.6g	31	火	和風スープスパゲティ 豚肉の味噌焼き キャベツのおかか和え	油揚げ・ウインナー 豚もも肉・鶏もも肉 合わせ味噌・かつお節 いわし缶・干しえび	スパゲティ・三温糖 ごま油・ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・赤パプリカ・干しいたけ ピーマン・キャベツ・もやし	415kcal 24.0g																																												
17	火	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢あえ 味噌汁	鶏もも肉・しらす干し かつお節 厚揚げ・あさり 合わせ味噌・干しえび	米・三温糖 かたくり粉・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん・にら・ピーマン 赤パプリカ・きゅうり・キャベツ コーン・青しそ・ねぎ・塩昆布 ほうれんそう・刻み昆布	427kcal 17.5g	食材は入荷の状況等により変更する場合があります																																																		
18	水	ミルクパン えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ トマトのスープ 牛乳	スキムミルク ウインナー・干しえび 牛乳	サラダ油・マヨドレ・じゃがいも スパゲティ・オリーブ油 ミルクパン えびフライ	きゅうり・にんじん・みずな たまねぎ・しめじ・コーン トマト缶・セロリ・白桃缶	439kcal 14.2g	<p style="text-align: center;">★しいのみ学園における目標摂取基準★</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>塩 分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>450kcal</td> <td>17~23g</td> <td>10~15g</td> <td>200mg</td> <td>2.0mg</td> <td>150 μg</td> <td>0.23 mg</td> <td>0.27 mg</td> <td>15mg</td> <td>4.5g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">★今月の平均給与栄養量★</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>塩 分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>454 kcal</td> <td>18.0 g</td> <td>16.5 g</td> <td>232 mg</td> <td>2.5 mg</td> <td>206 μg</td> <td>0.33 mg</td> <td>0.24 mg</td> <td>35 mg</td> <td>4.8 g</td> <td>1.8 g</td> </tr> </tbody> </table>							エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	454 kcal	18.0 g	16.5 g	232 mg	2.5 mg	206 μg	0.33 mg	0.24 mg	35 mg	4.8 g	1.8 g
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分																																															
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g																																															
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分																																															
454 kcal	18.0 g	16.5 g	232 mg	2.5 mg	206 μg	0.33 mg	0.24 mg	35 mg	4.8 g	1.8 g																																															
19	木	ちゃんぽん 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツ	豚もも肉・ベーコン 干しえび・スキムミルク 鶏もも肉・厚揚げ	ごま油・かたくり粉 三温糖・ごま・サラダ油 ちゃんぽん麺	にんじん・きくらげ・コーン チンゲンサイ・たまねぎ・にら もやし・パイン缶・赤パプリカ いちご	449kcal 22.8g																																																			

## 5月5日は端午の節句です

端午の節句は五節句の一つで、日本では奈良時代から伝わる風習です。  
端午の節句には厄を祓うとされる菖蒲を浸した湯に入ったり、柏餅やちまきを食べて男の子の無病息災を願いました。  
鯉のぼりを飾るようになったのは江戸時代中頃といわれています。昔、中国の黄河に激流が連なった「竜門」という  
ところがあり、鯉だけが滝をのぼりきって竜になるという故事から鯉は立身出世のシンボルとされました。  
鯉が滝を勢いよく登る様子をイメージして「鯉のぼり」として飾るようになったとされており、男の子の誕生の喜びを世間に広く  
知らせるため、戸外にたてられるようになったそうです。

