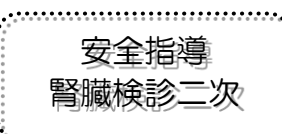
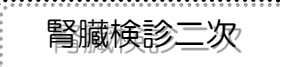
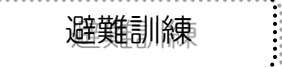


5月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
6	金	中華おこわ いかの香味焼き じゃがいもの香味揚げ ごま酢あえ きゅうりの中華漬 抹茶パバロア 	豚肉 焼豚 ほたて貝柱 いか 白みそ 刻み昆布 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんじん こまつな たけのこ(水煮) 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	米 もち米 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも 上白糖 米油 白すりごま	772 37.0 22.8	<p>6日 5日は「端午の節句」。日本の端午の節句は、奈良時代から続く古い行事です。端午というのは、もとは月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、午(ご)と五(ご)の音が同じなので、毎月5日を指すようになり、やがて5月5日のことになったとも伝えられます。古くからの行事ですので、しきたりもたくさんあります。6日は、その1つである「ちまき」にちなんで、中華おこわが登場します。</p> <p>11日 「プロヴァンサル」は「プロヴァンス風」という意味で、「プロヴァンス」とは、フランス南部の地方で、地中海沿岸となります。新鮮な魚介類と明るい太陽、ラベンダーをはじめとするハーブが名物で、にんにくとオリーブ油とハーブを使った伝統料理がたくさんあります。また、ラベンダー畑はぜひ行ってみたい絶景として知られ、特に日の入りの時間帯は、ラベンダーが赤紫色に染まってきれいだそうです。</p> <p>18日 「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」といえば、江戸時代の俳人、山口 素堂の有名な一句ですね。春から夏にかけて、当時の江戸の人々が最も好んだものを俳句に詠んだそうです。大豆とじゃがいもと合わせて素揚げし、みそだれで絡めた料理が登場します。</p> <p>23日 スパニッシュオムレツは、トルティージャとも呼ばれる厚焼きの卵焼きです。じゃがいもを入れるのが特徴的</p>	
9	月	黒砂糖パン ツナカレーコロッケ 茹でキャベツ ミニトマト チキンサラダ 小松菜としめじのソテー 果物	大手亡 豚肉 大豆 ツナ たまご 鶏肉 白みそ ベーコン 牛乳	ミニトマト にんじん みずな こまつな キャベツ しょうが 玉葱 もやし ぶなしめじ 果物	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 ごま油 白すりごま 米油	856 34.5 30.0		
10	火	ごはん 回鍋肉 たこ焼きポテト キャベツの中華漬 果物 	豚肉 赤みそ ゆでだこ たまご 花かつお 干しえび あおのり 刻み昆布 牛乳	ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ(水煮) ねぎ 生椎茸 キャベツ 果物	米 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖 米油 ごま油	824 34.7 18.8		
11	水	ごはん 白身魚のプロヴァンサル カントリーポテト コーンサラダ きのこスパソテー 果物 	ホキ ロースハム ベーコン 牛乳	トマト パセリ きゅうり 玉葱 にんにく キャベツ かりんこ ぶなしめじ マツタケ(水煮) 果物	米 薄力粉 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも スパゲッティ 米油 オリーブ油	850 32.2 23.3		
12	木	ごはん 焼き鶏の葱あんかけ かぼちゃの煮物 野菜のカレー炒め きゅうりの香味漬 洋梨のコンポート	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ しょうが ねぎ 玉葱 もやし キャベツ きゅうり 西洋なし缶	米 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 米油 白いりごま ごま油	749 33.2 13.5		
13	金	◇スパゲティクリームソース◇ ツナサラダ 小松菜のソテー キャベツのカレー漬 アップルゼリー	ベーコン 鶏肉 むきえび いか あさり(水煮) ツナ ピザチーズ 生クリーム 粉寒天 牛乳	にんじん こまつな 玉葱 マツタケ(水煮) カーネルコーン キャベツ きゅうり ぶなしめじ りんごジュース	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 米油 バター	799 39.0 26.3		
17	火	中間考査						
18	水	ごはん 初がつおのみそがらめ キャベツと油揚げの煮浸し きゅうりの中華漬 果物 	かつお(春獲り) 大豆 赤みそ 白みそ 油揚げ 刻み昆布 牛乳	にんじん しょうが ごぼう キャベツ きゅうり 果物	米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 米油 ダイスアーモンド ごま油	867 33.3 24.9		
19	木	◇サッポロラーメン：付け麺◇ 煮卵 春巻 きゅうりとわかめのあえもの キャロットゼリー	豚肉 白みそ うずら卵(水煮) カットわかめ 粉寒天 牛乳	にんじん 玉葱 はくさい もやし ねぎ カーネルコーン にんにく しょうが たけのこ(水煮) 干し椎茸 きゅうり みかんジュース	冷凍ラーメン 春巻の皮 はるさめ 三温糖 じゃがいもでん粉 薄力粉 上白糖 米油 バター ラード ごま油	784 33.4 26.2		
20	金	ごはん 家常豆腐 ピリ辛ナムル じゃこ葱卵焼き 果物	豚肉 赤みそ 生揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん こねぎ にんにく しょうが たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり 果物	米 三温糖 じゃがいもでん粉 米油 ごま油 白いりごま	840 36.7 25.9		
23	月	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニのバジルソテー 野菜の香味炒め 茹で枝豆 果物	豚肉 たまご ベーコン 牛乳	ピーマン にんじん 赤ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ もやし えだまめ(冷凍) 果物	米 じゃがいも マカロニ 米油 オリーブ油	773 27.1 22.5		

日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
24	火	ごはん 豆腐とえびの中華煮 もちもちポテト 即席漬 果物	むきえび 木綿豆腐 牛乳	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ 果物	米 ジャガイモでん粉 ジャガイモ 三温糖 米油 バター	786 28.5 18.7	で、焼き上がったものをケーキのように放射状に切ることが多いようです。似た言葉にトルティーヤがありますが、こちらは、メキシコ風の薄焼きパンのことを指しています。	
25	水	ごはん むろあじの煮込みハンバーグ おかかあえ 切干大根の炒め煮 きのこ炒め ブルーベリーパイ	むろあじ たまご 花かつお さつま揚げ 牛乳	こまつな にんじん さやいんげん パセリ 玉葱 もやし 切干大根 干し椎茸 にんにく えのきたけ エリンギ ブルーベリージャム	米 パン粉 三温糖 糸こんにゃく 冷凍パイシート 米油 ごま油	849 33.9 20.4	25日 むろあじは伊豆諸島でよく獲れる、東京の地場産物です。くさやの原料としても有名です。	
26	木	米粉パン ◇アスパラガスとあさりのチャウダー◇ からしあえ ミニトマトのピクルス 果物 体育祭予行	ベーコン 鶏肉 あさり(水煮) 生クリーム 牛乳	にんじん アスパラガス こまつな ミニトマト 玉葱 マッシュルーム(水煮) カーネルコーン もやし 果物	パン ジャガイモ 薄力粉 三温糖 米油 バター	765 34.1 27.2	26日 米粉を小麦粉の代用として加工した食品が目につくようになりました。技術の発達により、従来の上新粉(うるち米の粉)よりも微細な粉末が出来るようになり、代用品として使いやすくなったからだそうです。背景には、地球温暖化やバイオ燃料、貿易関係と	
27	金	体育祭						といった様々な要因があるようですが、国内としては、地元の国産米の消費拡大に大きな期待が寄せられています。
30	月	体育祭予備日						
31	火	ごはん 八宝菜 南瓜の香味天 ハンサンスー 果物	豚肉 むきえび いか うずら卵(水煮) ロースハム 牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ みずな たけのこ(水煮) 玉葱 はくさい にんにく もやし 果物	米 ジャガイモでん粉 はるさめ 三温糖 米油 ごま油	818 32.4 19.0		

健康づくりのための上手な食べ方

今月の平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
		808	30.0	24.6	393	3.7	310	0.50	0.62	57

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

しっかり朝食

朝食をきちんと摂ることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。勉強や運動の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかり摂りましょう。



厳守！腹八分目

一度にまとめ食いの習慣がある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は「腹八分目」にとどめることが、健康のための条件です。



からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽が昇ると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムが作られています。

食事を朝・昼・夕と規則正しく摂るといことは、健康づくりのうえでの関わり合いからも大変大事なことです。



よく噛んで楽しくゆっくりと

よく噛んでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方であることは、誰でも知っています。

見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレス解消にも効果があります。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午(うま)の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうために「しょうぶ」や「よもぎ」を用いていました。それが日本に伝わり、「しょうぶ湯」などの風習が生まれました。この日には「ちまき」や「柏餅」を食べます。「ちまき」も中国から伝わったもので、現在は笹や竹の皮でくるむのが一般的ですが、本来は茅(かや)の葉で巻いていました。端午の節句にちなんで、6日に中華おこわが登場します。



今食べるとおいしいよ！アスパラガス



アスパラガスは、今旬の緑黄色野菜です。名前の語源には、ギリシャ語で「新芽」という意味があります。1日に5~6cm伸びることもあるので、収穫期には、農家の方々は大忙しになります。

26日に、アスパラガスとあさりのチャウダーが登場します。