

月		火		水		木		金	
<p>はや お あり</p> <h3>早ね・早起き、朝ごはん</h3>		<p>しんねんと はじり はや ぐつ す 新年度が始まり早くも1ヵ月が過ぎました。 みなさん、新しいクラスにはもう慣れましたか？ 5月はじめにはゴールデンウィークがあり、 りょこう あそび びじゅく たの ひと おお 旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多 いと思います。ですが、この時期は“五月病” ことば という言葉があるように、体調をくずしやす くなる時です。“五月病”にならないために は、きそくただい せいじつ ころろ ど しやくし は、規則正しい生活を心がけ、3度の食事を しっかり食べることが大切です。ゴールデン ウィーク中も、お休みだからと夜ふかしや朝 ねぼうをせず、早ね・早起き、朝ごはんをし っかり食べて元気に過ごしましょう！</p>		<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 592 kcal 26.2 g 17.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみやき こまつなとえのきのあえもの けんちんじる ヨーグルト(中のみ)</p>		<p>2</p> <p>ぜんこうえんそく</p>			
<p>が ち 5月14日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>小学校 34年生と コンプレ 45分</p> <p>お ち 村とれたえんどう豆を 使って15日にえん どう豆ごはんを します。 かいは、ア むいてね!</p>		<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p>		<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 719 kcal 27.8 g 20.0 g</p> <p>なめし ぎゅうにゅう いわしのしょうがに さつまじる ももミックスゼリー</p>		<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 24.5 g 18.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はたけのにくだんご じゃこピーマン ひよこまめ わかめのすまじる</p> <p>中学校は 3ヶ かは1ヶ</p>		<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 671 kcal 25.9 g 17.3 g</p> <p>こくとうパン はっこうにゅう しるみぎかなのオニオンマヨやき アスパラガスとコーンのソテー にんじんポタージュ</p>	
<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 674 kcal 29.3 g 24.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ あじつけのり しんキャベツのサラダ だいこんのみそしる</p>		<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 26.3 g 27.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうとくるみのサラダ もやしスープ れいとうパン</p> <p>オムレツ 1本</p>		<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 630 kcal 26.4 g 17.6 g</p> <p>たらこふりかけごはん いかのてんぷら いんげんのごまよごし きのこのみそしる ぎゅうにゅう</p> <p>中学校 2ヶ</p>		<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 26.6 g 22.9 g</p> <p>エンドウマメごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき リンゴミネゼリー こまつなとしめじののりひたし はるやさいのみそしる</p>		<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 622 kcal 27.7 g 16.6 g</p> <p>ベビーパン やきそば ブロッコリーのピリカラあえ レタスとたまごのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p>	
<p>19 エネルギー たんぱく質 塩分 627 kcal 26.7 g 15.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに れいどうみかん ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる</p>		<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 30.2 g 24.0 g</p> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ スライスチーズ(中のみ) キャベツのカレーソテー コーンポタージュ すだちゼリー</p>		<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 576 kcal 20.5 g 16.3 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのおひたし みそしる</p> <p>中学校 2本</p>		<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 653 kcal 23.3 g 16.1 g</p> <p>シーフードカレーライス もやしサラダ メロン ぎゅうにゅう</p>		<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 693 kcal 23.8 g 20.4 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトロッケ アプリコットジャム ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさいのスープ</p>	
<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 22.2 g 16.3 g</p> <p>ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら わらびもち きりぼしだいこんのごまあえ キャベツとあつあげのみそしる</p>		<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 600 kcal 25.9 g 20.1 g</p> <p>うずまきパン ぎゅうにゅう ポークソテー ジュリエンスープ ジャガイモのヨソふう ミネゼリー(幼) ココアぎゅうにゅうのもと(小中)</p>		<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 615 kcal 24.3 g 21.9 g</p> <p>イタリアンスパゲティー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p>		<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 724 kcal 30.4 g 21.0 g</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん とりさみのスパイスーあげ しおゆでえだまめ ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ とうにゅうデザート</p>		<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 667 kcal 30.3 g 20.9 g</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう さけのポテトやき やさしいため れいどうピーチ グリーンピースポタージュ</p>	

月 火 水 木 金

気候がよくなり
行楽にお弁当
楽しいですね。
これから気温
が上がるので、
お弁当作りも
衛生に気を
つけて
下さいね!

調理の前に手をよく
洗い、清潔な調理器
具を使う

お弁当作りのポイント

ご飯やおかずをしっかりと
冷ましてからふたをする

加熱する食品は、中まで
しっかりと火を通す

おにぎりは素手で
はななく、ラップな
どを使って握る

1	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	2	全校遠足
さわらのごまみそ焼き		けんちん汁		
さわら	40 赤	豆腐	30 赤	
青ねぎ	5 緑	ごぼう	10 緑	
白米	12 赤	にんじん	10 緑	
マヨネーズ	2 黄	突きこんにやく	10 緑	
白ごま	2 黄	干ししいたけ	1 緑	
練りごま	1 黄	けずり節	0.5 緑	
酒	0.5 黄	だし昆布	4	
自然塩	0.2 黄	淡口しょうゆ	2	
米白絞油	0.5 黄	みりん	0.3	
小松菜とエノキの和え物	2 黄	自然塩	0.3	
小松菜	☆ 30 緑	ごま油	0.5 黄	
えのきたけ	10 緑	ヨーグルト		
淡口しょうゆ	1.5	中学校のみ	1 赤	
みりん	1.5			
煮干しだし	0.1 赤			



5 こどもの日

6 振替休日

7 ごはん(M) ぎゅうにゅう

菜飯(具)	さつま汁
小松菜	☆ 40 緑
にんじん	15 緑
豚ひき肉	10 赤
たまご	0.5 黄
しょうゆ	4 黄
酒	4 黄
濃口しょうゆ	1 黄
砂糖	☆ 1 黄
みりん	2
米白絞油	1 黄
すりごま	1.5 黄
いわしのしょうが煮	40 赤
いわし	2 緑
しょうが	7 黄
濃口しょうゆ	2 緑
砂糖	5 黄

8 ごはん(S) ぎゅうにゅう

畑の肉団子	わかめのすまし汁
しほ豆腐	25 赤
じゃがいも	35 黄
青ねぎ	2 緑
たまご	0.5 黄
濃口しょうゆ	2
小豆粉	3
ベーキングパウダー	0.1
米白絞油	4 黄
にんじん	20 緑
しょうが	2 赤
酒	8 黄
白ごま	1 黄
みりん	1
しょうが	0.5 緑
濃口しょうゆ	0.5 緑
米白絞油	2 黄

9 黒糖パン はっ酵乳

自身魚のネオンマヨ焼き	にんじんポタージュ
まいたけ	50 赤
じゃがいも	40 黄
玉葱	4 緑
さつまいも	1 緑
セロリ	1 緑
パセリ	1 緑
マヨネーズ	10 黄
白ワイン	1 黄
牛乳	5 赤
白ワイン	1 黄
自然塩	0.3
ケチャップ	0.1 緑
しょうゆ	0.1 緑
米白絞油	0.5 黄

12 ごはん(S) ぎゅうにゅう

鶏のから揚げ	大根のみそ汁
鶏もも肉	65 赤
無糖ヨーグルト	4 赤
濃口しょうゆ	1 緑
たまご	0.7 緑
にんじん	0.2 緑
自然塩	0.3 黄
小豆粉	2.5 黄
でんぶ	2.5 黄
米白絞油	4 黄

13 コッペパン

スパニッシュオムレツ	ほうれん草とたまごのサラダ
じゃがいも	50 黄
玉葱	20 緑
鶏卵	50 赤
牛乳	10 赤
生クリーム	2 赤
バター	1 黄
自然塩	0.6 黄
こしょう	0.1 黄
トマトケチャップ	10

14 ごはん(M) ぎゅうにゅう

たらこふりかけ	いんげんのごままじ
たらこ	10 赤
さいやんげん	20 緑
にんじん	1 緑
濃口しょうゆ	7 緑
みりん	0.5 黄
砂糖	0.1 黄
煮干しだし	0.1 黄
黒ごま	1.5 黄

15 ぎゅうにゅう

えんどう豆ごはん	小松菜とシジののびだし
米	65 黄
餅米	5 黄
えんどう豆	☆ 20 赤
自然塩	0.5 黄
みりん	1.5 黄
しょうゆ	0.1 赤
煮干しだし	0.1 赤

16 ペーパーパン ぎゅうにゅう

焼きそば	レグスと卵のスープ
焼きそば	40 黄
豚もも肉	20 赤
かこのこい	10 赤
キャベツ	40 緑
にんじん	10 緑
たまご	10 緑
しょうゆ	0.5 緑
スターソース	10
濃厚ソース	7
しょうゆ	2
ごま油	0.1 黄
米白絞油	2 黄
青のり	0.2 緑

19 ごはん(S) ぎゅうにゅう

あじの梅煮	かぼちゃのみそ汁
あじ	40 赤
たまご	2 緑
濃口しょうゆ	5 黄
砂糖	5 黄
梅肉	4 緑

20 ハンバーグ

ハンバーグ	コンポタージュ
豚ひき肉	45 赤
牛ひき肉	18 赤
玉葱	45 緑
セロリ	9 赤
牛乳	3.6 赤
バター	2.7 黄
自然塩	0.3 黄
オリーブオイル	0.1 黄
こしょう	0.1 黄

21 ごはん(S) ぎゅうにゅう

春巻き	チンゲンサイのおひたし
たけのこ水煮	15 緑
豚ひき肉	10 赤
にんじん	5 緑
みりん	1.5 黄
煮干しだし	0.1 赤
かつおぶし	0.4 赤

22 ごはん(M) ぎゅうにゅう

シーフードカレー(肉)	もやしサラダ
おきそば	20 赤
かこのこい	☆ 20 赤
玉葱	70 緑
にんじん	40 黄
ポテトスライス	2 赤
にんじん	10 緑
ピーマン	20 緑
レモン果汁	10 緑
しょうゆ	0.4 緑
砂糖	2 黄
菜種サラダ油	2 黄

23 コッペパン

ポテトロッケ	ごぼうとベーコンの洋風きんぴら
じゃがいも	80 黄
牛ひき肉	15 赤
ベーコン	7 赤
玉葱	15 緑
にんじん	5 緑
ポテトスライス	2 赤
自然塩	0.3 黄
濃口しょうゆ	2
こしょう	0.1 黄
パン粉	10 黄
鶏卵	7 赤
小麦粉	3.5 黄
米白絞油	5 赤
トマトケチャップ	4 黄
濃厚ソース	4

26 ごはん(S) ぎゅうにゅう

竹輪の天ぷら	キャベツと厚揚げのみそ汁
たけのこ	25 赤
小豆粉	6 黄
でんぶ	3 黄
自然塩	0.2 黄
ベーキングパウダー	0.2 黄
青のり	0.2 緑
米白絞油	4 黄

27 うずまきパン

ポークリザー・マトリョーシ	ジュリエンスープ
豚ひき肉	40 赤
白ワイン	1.5 緑
自然塩	0.2 黄
こしょう	0.1 黄
でんぶ	5 黄
たまご	1 黄
濃口しょうゆ	6 緑
白ワイン	1 緑
オリーブオイル	0.1 黄

28 ぎゅうにゅう

イタリアンスパゲティ	洋からし
スパゲティ	55 黄
豚ひき肉	15 赤
玉葱	30 緑
にんじん	1 緑
しめじ	0.4 緑
トマト	25 緑
トマトケチャップ	10 黄
オリーブオイル	0.1 黄

29 ぎゅうにゅう

中華風たまごごはん	鶏ささみのスパイラル揚げ
米	75 黄
鶏もも肉	10 赤
パプリカ	☆ 10 赤
なたね油	0.1 黄
自然塩	0.3 黄
白ワイン	20 緑
新粉小麦粉	1 緑
でんぶ	3 黄
米白絞油	2 黄

30 アップルパン

アップルパイ	野菜いため
りんご	50 赤
バター	20 黄
玉葱	15 緑
セロリ	1 緑
しょうゆ	8 赤
濃口しょうゆ	3 赤
みりん	1
自然塩	0.3 黄
こしょう	0.1 黄
オリーブオイル	0.5 黄

★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入庫の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。