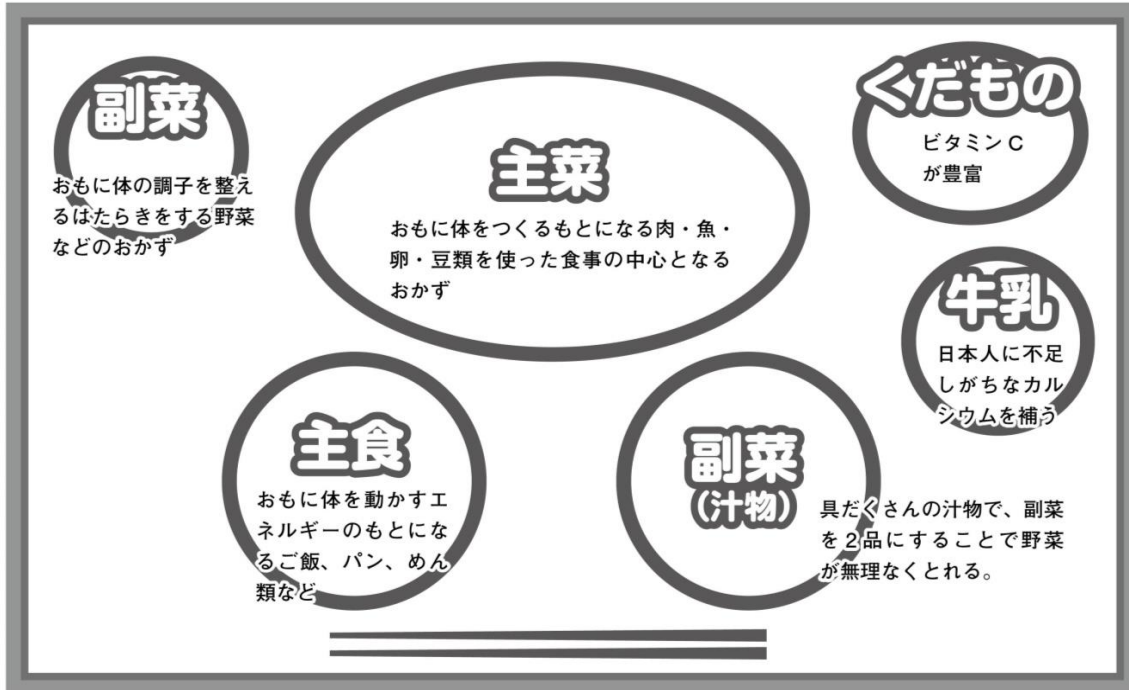


新しい生活が始まって約1か月たちました。少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。この時期は、気付かないうちに疲れがたまってしまうものです。体調管理に十分に気を付けて、運動、休養、そして栄養を十分にとっていただきたいです。



食事では、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は主食3に対し、主菜1、副菜2の割合を目安にすると栄養バランスがとりやすくなります。とくに現代の食事は、主菜でたんぱく質をとりすぎる傾向があり、副菜の野菜の量は不足しがちです。野菜は煮たりゆでたりすることでかさが減り無理なく食べられます。具たくさんの汁物にするのもおすすめです。牛乳・乳製品、くだものも食事やおやつで食べると、さらに健康的な内容になります。



5月の予定献立

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ほうれん草ピラフ 豚肉の竜田揚げ フルーツミックス	パスタクリームソース ストローポテサラ	▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)/が献立の区切りです。 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。 ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。 ▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。		
胚芽米 大麦 バター ペーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/豚肉しょうが 小麦粉 でん粉油/みかん缶 もも缶 バイソン缶 なし缶 なつみかん缶/	ソフトパスタ ペーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スキム 卵 豆乳 油 みそ/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 ごま/			

5月の予定献立

月	火	水	木	金
8日	9日	10日	11日	12日
キーマカレー コロコロサラダ	五目うどん えだまめ ごまだんご	ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス	ごはん けんちん汁 さんまの竜田揚げ のりの佃煮	横割パンズ ポテトスープ チーズフォンデュ もやしのごまサラダ スライスチーズ
精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セリ しょうが に んにく 大豆 パセリ レズ ン 油 トマト 小麦粉/ハ 凍り豆腐 人参 きゅうり コン ごま/	ワトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/えだまめ/白玉 もち ごま 砂糖/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし ごま/白花豆 じゃがいも 砂糖 バター パン粉 小麦粉 でん粉 油/みかん缶 もも缶 パイ ン缶 なし缶 なつみかん 缶/	精白米/鶏肉 豆腐 こんに やく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ みそ/さんま しょうが 小麦粉 でん粉 油/のり ひじき 水あめ/	横割パンズ 卵 スキミル/ ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 パセリ/じゃがい も チーズ パン粉 脱脂粉 乳 小麦粉 こめ粉 でん 粉 油/ほうれん草 もや し 人参 みそ ごま/チ ーズ/
15日	16日	17日	18日	19日
豚すき丼 味噌汁 ミニトマト	パスタミートソース あつあげサラダ	シーフードピラフ 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の中華煮 (えび入り) 揚げぎょうざ 切り干し大根のナムル	角食 ポテトベーコン煮 たこ焼風天ぷら チョコクリーム
西北3年修学旅行 給食なし				西北1年校外学習 給食なし
	澄川2年宿泊学習 給食なし			
精白米 豚肉 玉ねぎ し らたき たもぎたけ たけ のこ ほうれん草/厚揚げ 小松菜 みそ/ミニトマト/	ワトバスタ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく しょうが パセリ 小麦粉 トマト缶 油/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅ うり 人参 ごま/	胚芽米 大麦 バター ベー コン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 油/かぼちゃ じゃ がいも パン粉 玉ねぎ 脱脂粉乳 小麦粉 こめ粉 油/みかん缶 もも缶 パイ ン缶 なし缶 ヨーグルト/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 干しいたけ きくらげ しょうが にん にく 油 でん粉/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長 ねぎ にら 小麦粉 でん 粉 大豆粉末 油/切干大 根 ほうれん草 人参 ハ ム ごま/	角食 卵 スキミル/ベー コン じゃがいも 人参 玉ねぎ コン サヤインゲン バター/ 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり ケチャップソース/豆乳 チョコレ ット 砂糖 コーンスターチ/
22日	23日	24日	25日	26日
かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 ジューシーオレンジ	醤油ラーメン アメリカンドッグ りんご	五目ごはん ぶりのスパイス揚げ 磯和え	ごはん さつま汁 ししゃもの ピリカラ揚げ からし和え	豆パン コーンシチュー あつあげサラダ パイ
			西北2年宿泊学習 給食なし	
				澄川1年校外学習 給食なし
精白米 えび いか あさ り 桜えび 玉ねぎ しら す干し 人参 春菊 ごぼ う 切干大根 ひじき 小 麦粉 卵 でん粉 油/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/ ジューシーオレンジ/	ワトメン 豚肉 メマ しょ うが にんにく つと も やし 玉ねぎ 長ねぎ 人 参 ほうれん草 くきわか め/ホーワインナー 卵 小麦粉 牛乳 油/りんご/	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼ う たけのこ ひじき し いたけ グリンピース/ぶり しょうが にんにく 小麦 粉 でん粉 油/ほうれん そう もやし のり/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/カラシ しゃも(子持ち) 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もや し ちくわ/	豆パン 卵 スキミル/コン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 ス キミル チーズ/厚揚げ しょ うが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま/パン/
29日	30日	31日	6月1日	2日
味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え	山菜うどん きなこポテト パイ	コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツサワー	ごはん マーボー豆腐 かわいい唐揚げ ナムル	黒コッペパン アスパラのグラタン あさりのカリッとサラダ りんご
		澄川3年修学旅行 給食なし		
精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/豆 腐 わかめ しいたけ 長 ねぎ/ほうれんそう もや し しょうが/	ワトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わ らび たもぎたけ なめこ しいたけ ほうれん草 長 ねぎ/フレンチト キなこ 砂糖 油/パン/	胚芽米 大麦 ベーコン 玉 ねぎ 人参 コン マッシュルーム パセリ バター/豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 パン粉 でん 粉 油 ケチャップソース/みかん 缶 もも缶 パン缶 なし 缶 なつみかん缶 ヨーグル ト/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょ うが にんにく みそ オイ スターソース でん粉/か れい でん粉 大根 しょうが/ハ ム ほうれん草 もやし 人参 ごま/	黒コッペパン 卵 スキミル/ ベーコン アスパラ マカロ ニ 玉ねぎ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキミル パン粉/あさり しょうが 小麦粉 でん粉 油 きゅ うり キャベツ 人参 ごま/ りんご/