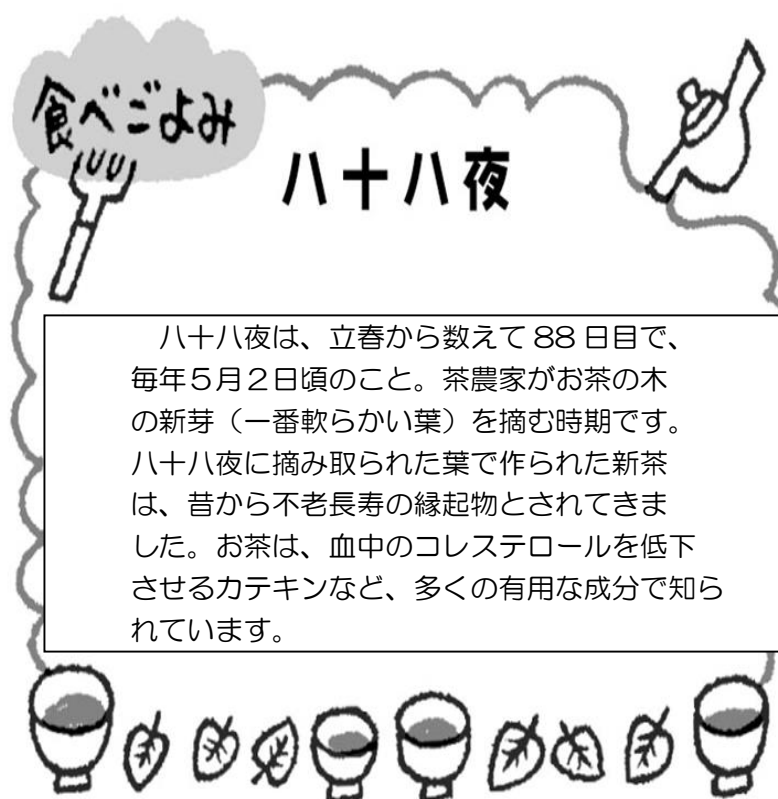



4月26日(月)

～ 5月2日(日)

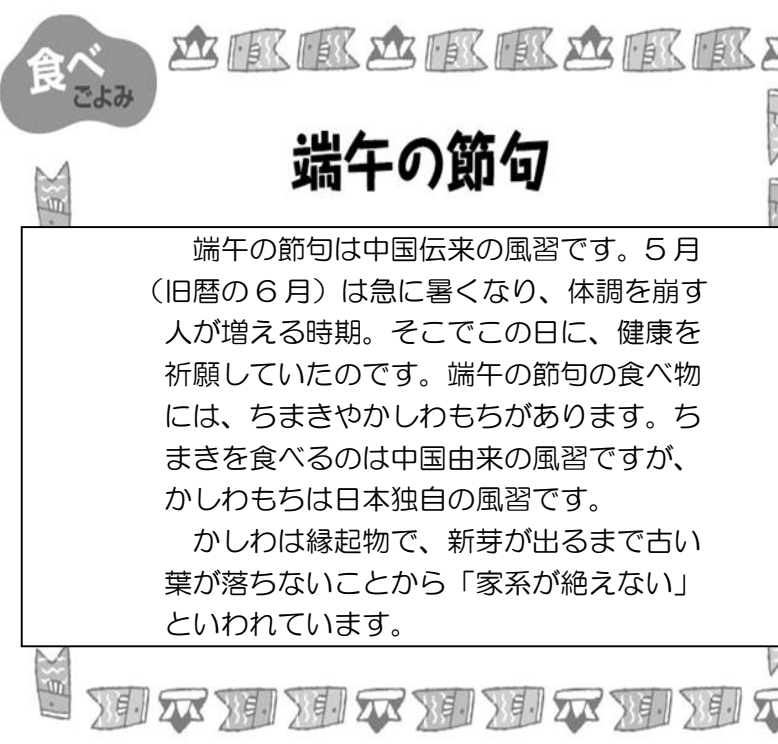
提出日

4月14日(水)

Aメニュー 千教研		 <p>八十八夜</p> <p>八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽（一番軟らかい葉）を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られています。</p> 	
26 (月)			
27 (火)	<p>●セサミトースト ▲野菜のコンソメ煮 ■健康サラダ ◆ももゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 868kcal】 【蛋白質 28.8g】 【脂質 35.2g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●食パン ごま ごま マーガリン 三温糖 ▲とり肉 ウインナー うずら卵 いんげん豆 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん セロリー えだまめ あさり しょうゆ 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ ■ひじき しょうゆ キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう サラダ油 酢 砂糖 ◆クールゼリー もも缶 ▼牛乳</p>		A 弁当
28 (水)	<p>●ごはん ▲豚肉の生姜焼き ■わかさぎのフリッター ◆煮びたし ▼雷汁 ○グレープフルーツ △牛乳</p> <p>【エネルギー 887kcal】 【蛋白質 34.7g】 【脂質 28.2g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 しょうが しょうゆ 酒 三温糖 みりん ■わかさぎフリッター 油 ◆こまつな もやし にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし ▼ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 豆腐 ながねぎ ごま油 赤みそ 白みそ かつおぶし とうがらし ○グレープフルーツ △牛乳</p>		A 弁当
29 (木)	昭和の日		
30 (金)	<p>●ゆかりごはん ▲さわらの西京みそ焼き ■もやしと青菜のごま酢和え ◆ごぼうの赤だし汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 34.5g】 【脂質 23.0g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ゆかり ごま ▲さわら 西京みそ 三温糖 酒 みりん ■もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうゆ サラダ油 ごま油 酢 三温糖 塩 ごま ごま ◆ごぼう にんじん だいこん 豆腐 油揚げ ながねぎ こまつな 赤みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	A 弁当	

5月3日(月)

～ 5月9日(日)

Aメニュー 憲法記念日		 <p>端午の節句</p> <p>端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。</p>	
3 (月)			
4 (火)	みどりの日		
5 (水)	こどもの日		
6 (木)	<p>●わかめごはん ▲鶏肉の甘辛焼き ■うずらの甘辛煮 ◆小松菜の辛子和え ▼味噌汁 ○オレンジゼリー(手作り) △牛乳</p> <p>【エネルギー 886kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 26.2g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 麦 わかめ ごま ▲とり肉 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 赤みそ ■うずら卵 酒 黒砂糖 しょうゆ ◆こまつな もやし にんじん みりん しょうゆ からし ▼にんじん だいこん じゃがいも 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ こまつな ○クールゼリー オレンジジュース △牛乳</p>		A 弁当
7 (金)	<p>●ごはん ▲生揚げと豚肉の味噌煮 ■すまし汁 ◆フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 829kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 21.3g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 ▲生揚げ 豚肉 にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく ながねぎ さやいんげん にんにく 豆みそ 豆板醤 しょうゆ 塩 三温糖 酒 こしょう サラダ油 かつおぶし ■こまつな にんじん なた ながねぎ わかめ ふ 薄口しょうゆ 塩 かつおぶし ◆カクテルゼリー もも缶 バイン缶 砂糖 レモン果汁 赤ワイン ▼牛乳</p>	A 弁当	

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%