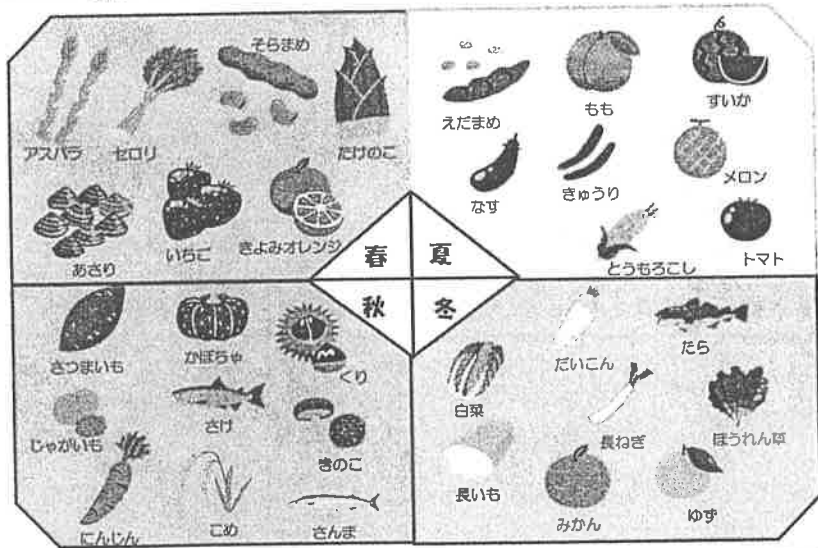


ほかほかごはん

新年度が始まって早くも1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたところでしょうか?ゴールデンウィークを楽しんだあとは、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも規則正しい生活を心がけましょう。

「旬(しゅん)」の食べ物を知り、おいしく食べよう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれ時期のことです。現在は海外からの輸入やハウス栽培などによって、一年中お店に並ぶものも多ありますが、旬の食べものはおいしく、栄養が豊富なことに加え、価格も安いという特長があります。旬の食材をたくさん取り入れて、おいしく健康もなりましょう!



旬の食べ物のとくちょう

春: 暑りが強く、山菜のように苦味があるものが多いです。体にたまった必要のない物を外に流す効果があります。

夏: 水分をたくさん含む食べ物が多く、体を冷やす効果があります。

秋: 水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

冬: 凍らないように、糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。



5がつのこんだて



月	火	水	木	金
2 ごはん かつおフライ キャベツの香味和え 大根のみそ汁	3	4	5 塩ラーメン コーンしゅうまい 切干大根の中華和え ヨーグルトゼリー	6
9 ごはん 豚肉と野菜のチリソース煮 海藻サラダ 豆腐とにらのスープ	10 コッパン タンドリーチキン マカロニのクリームコーン煮 ポトフ	11 麦ごはん ひじきそぼろ丼 なめ茸和え ふのりのみそ汁	12 ごはん ほっけのパン粉焼き キャベツの壬佐ごま和え 沢庵	13 みそ煮込みうどん ポテトクロック もやしのしらす和え
16 ごはん たらさんざ 春菊と豚肉の甘辛炒め 白菜のみそ汁	17 麦ごはん ポークカレー まめとひじきのサラダ	18 ごはん チンジャオロース きゅうりのツナ和え みそワンタンスープ	19 ごはん 鶏肉の竜田揚げ ふきのみそ炒め キャベツのみそ汁	20 アスパラのトマトクリームパスタ フライドポテト 清見オレンジ
23 鮭わかめごはん 鶏肉のみそ照り焼き ちくわときゅうりのサラダ いももち汁	24 ソフトフランスパン メンチカツ キャベツとハムのサラダ 白花豆ポターージュ	25 ごはん さばの西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	26 キャロットピラフ ミートボール じゃがいもとツナのサラダ 春雨スープ	27 ちゃんぽん風ラーメン ぎょうざ いかとほうれん草のサラダ
30 ごはん 松風焼き キャベツのゆかり和え すりみ汁	31 ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ ふのりのみそ汁	32	30	31

<p>2 木 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 619 中学校 748</p> <p>幼稚園 488 高校 622</p> <p>かつおフライ (小麦・大豆) 中濃ソース・油</p> <p>キャベツの香味和え キャベツ・にんじん ごま・砂糖・しょうゆ ごま油</p> <p>大根のみそ汁 大根・長ねぎ・油揚げ みそ・黒干(さば)</p>	<p>3 木</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼稚園 高校</p> <p>憲法記念日</p> <p>コッパパン (小麦・乳・卵)</p> <p>タンドリーチキン 鶏肉・塩・ヨーグルト にんにく・しょうが・カレー粉 ケチャップ・オリーブオイル こしょう・パルソ</p> <p>マカロニのクリームコーン煮 マカロニ・ベーコン・コーン 玉ねぎ・牛乳・塩・こしょう 油</p> <p>ポトフ ジャがいも・にんじん キャベツ・ウインナー プイオン(鶏)・塩 こしょう・しょうゆ・しめじ プロックリー・昆布</p>	<p>4 木</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼稚園 高校</p> <p>みどりの日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ひじき そぼろ丼 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ にんじん・えだまめ・ひじき しょうが・酒・砂糖・みりん しょうゆ・ごま・油</p> <p>なめ菜和え 白菜・ほうれん草 にんじん・みりん なめ菜(小麦・大豆)</p> <p>わかめの味噌汁 大根・わかめ・長ねぎ みそ・黒干(さば)</p>	<p>5 木</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼稚園 高校</p> <p>こどもの日</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけのマヨネーズ(大豆)パン粉・こしょう・青のり 砂糖</p> <p>キャベツの土佐ごま和え キャベツ・にんじん ごま・しょうゆ・みりん かつおぶし</p> <p>沢煮焼 豚肉・大根・ごぼう にんじん・えのき・長ねぎ しょうゆ・塩・昆布</p>	<p>6 金</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 600 中学校 740 幼稚園 432 高校 614</p> <p>塩ラーメン ラーメン・豚肉・鶏 しょうが・にんにく・みりん 塩・白菜・玉ねぎ・にんじん 長ねぎ・きくらげ・ラード こしょう・豚から 黒干(さば)・しょうゆ</p> <p>コーン しゅうまい (豚・大豆・小麦)</p> <p>切干大根の中華和え 切干大根・きゅうり しょうゆ・砂糖・ごま にんじん・ハム・酢</p> <p>ヨーグルトゼリー (乳)</p>
<p>9 月 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 627 中学校 797 幼稚園 468 高校 671</p> <p>豚肉と野菜のチリソース煮 豚肉・酒・しょうゆ・しょうが にんにく・でんぶんにんじん 玉ねぎ・じゃがいも・いんげん ごま・しょうゆ・みりん トウパンジャン・ケチャップ 油</p> <p>海菜サラダ かいそうミックス・だいこん きゅうり・にんじん・ごま油 しょうゆ・酢</p> <p>豆腐とらのスープ 豆腐・キャベツ・にら 鶏ひき肉・玉ねぎ・塩 こしょう・しょうゆ プイオン(鶏)・昆布</p>	<p>10 火</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 611 中学校 787 幼稚園 438 高校 638</p> <p>マカロニのクリームコーン煮 マカロニ・ベーコン・コーン 玉ねぎ・牛乳・塩・こしょう 油</p> <p>ポトフ ジャがいも・にんじん キャベツ・ウインナー プイオン(鶏)・塩 こしょう・しょうゆ・しめじ プロックリー・昆布</p>	<p>11 水</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 603 中学校 765 幼稚園 447 高校 639</p> <p>麦ごはん</p> <p>ひじき そぼろ丼 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ にんじん・えだまめ・ひじき しょうが・酒・砂糖・みりん しょうゆ・ごま・油</p> <p>なめ菜和え 白菜・ほうれん草 にんじん・みりん なめ菜(小麦・大豆)</p> <p>わかめの味噌汁 大根・わかめ・長ねぎ みそ・黒干(さば)</p>	<p>12 木 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 604 中学校 733 幼稚園 474 高校 607</p> <p>ほっけのマヨネーズ(大豆)パン粉・こしょう・青のり 砂糖</p> <p>キャベツの土佐ごま和え キャベツ・にんじん ごま・しょうゆ・みりん かつおぶし</p> <p>沢煮焼 豚肉・大根・ごぼう にんじん・えのき・長ねぎ しょうゆ・塩・昆布</p>	<p>13 金</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 601 中学校 778 幼稚園 434 高校 652</p> <p>みそ煮込みうどん うどん・鶏肉・油揚げ にんじん・しいたけ・白菜 長ねぎ・しょうゆ・みりん みそ・黒干(さば)</p> <p>ポテトコロッケ (乳・小麦・大豆) 油</p> <p>ちやしのしらす和え ちやし・いんげん ちりめん・しょうゆ ごま油・ごま</p>
<p>16 月 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 603 中学校 837 幼稚園 462 高校 711</p> <p>たらざんざ (小麦・大豆) 油</p> <p>春雨と豚肉の甘辛炒め 豚肉・ピーマン・にんじん はるさめ・たけのこ・砂糖 みりん・しょうゆ・塩 こしょう・ごま油</p> <p>白菜のみそ汁 白菜・油揚げ みそ・黒干(さば)</p>	<p>17 火</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 662 中学校 840 幼稚園 491 高校 714</p> <p>ポークカレー ジャがいも・玉ねぎ にんじん・ぶたにく スキムミルク・りんご しょうが・にんにく・塩 豚肉・カレー粉 ソース ルック(小麦・乳・オレインシ)ごま 大豆・鶏・豚・りんご・バナナ</p> <p>まめとひじきのサラダ もやし・コーン・ひじき・ハム 大豆・えだまめ・いんげん・酢 しょうゆ・ごま油・砂糖・ごま</p>	<p>18 水 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 605 中学校 770 幼稚園 444 高校 644</p> <p>チンジャオロース 豚肉・酒・しょうが・にんにく だけのこ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・葱・パプリカ じゃがいも・砂糖・しょうゆ ごま油・でんぶんにん</p> <p>きゅうりのツナ和え きゅうり・ツナ(大豆) しょうゆ</p> <p>みそワタンスープ ワンタン・厚揚げ・鶏ひき肉 白菜・きくらげ・にんじん プイオン(鶏)みそ・酒 しょうゆ・トウパンジャン 昆布</p>	<p>19 木 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 633 中学校 804 幼稚園 493 高校 670</p> <p>鶏肉の竜田揚げ 鶏肉・しょうゆ・酒 しお・しょうが・でんぶんにん</p> <p>ふきのみそ炒め ふき・たけのこ・豚肉 にんじん・ごぼう・油揚げ にんにく・砂糖・しょうゆ みそ・みりん・油</p> <p>キャベツのみそ汁 キャベツ・しめじ みそ・黒干(さば)</p>	<p>20 金</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 637 中学校 786 幼稚園 491 高校 660</p> <p>アスパラのトマトクリームパスタ スパゲティ・ベーコン にんじん・玉ねぎ アスパラ・オリーブオイル にんにく・ケチャップ トマト缶・ソース 塩・砂糖・こしょう ペンネリソース (乳・小麦・大豆・ほたて)</p> <p>フライドポテト ポテト・塩・油</p> <p>清見オレンジ 清見オレンジ</p>
<p>23 月 鮭わかめごはん (さけ)</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 617 中学校 788 幼稚園 493 高校 661</p> <p>鶏肉のみそ照り焼き 鶏肉・砂糖・みそ・みりん 酒・しょうゆ・ごま</p> <p>ちくわと きゅうりの サラダ ちくわ・きゅうり しょうゆ・ごま油 かつおぶし</p> <p>いもち汁 いもち・にんじん ごぼう・しいたけ・大根 長ねぎ・豚肉・しょうゆ 昆布</p>	<p>24 火</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 673 中学校 809 幼稚園 542 高校 683</p> <p>メンチカツ (豚・大豆・小麦) 油 中濃ソース</p> <p>キャベツとハムのサラダ キャベツ・にんじん ハム・しょうゆ・ごま油</p> <p>白花生豆ポタージュ ジャがいも・玉ねぎ・コーン にんじん・ベーコン・塩 こしょう・白花生ペースト ベンジャメルソース (乳・小麦・大豆・ほたて)</p>	<p>25 水 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 642 中学校 841 幼稚園 501 高校 715</p> <p>さばの西京焼き (さば・小麦・大豆)</p> <p>厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ・鶏ひき肉・にら 玉ねぎ・ごま油 しょうゆ・こしょう しょうが・でんぶんにん</p> <p>すまし汁 白菜・にんじん 長ねぎ・しめじ・わかめ しょうゆ・塩・酒 昆布</p>	<p>26 木</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 605 中学校 762 幼稚園 480 高校 636</p> <p>キャロットピラフ 米・鶏肉・コーン・玉ねぎ にんじん・プイオン(鶏) 塩・こしょう・バター</p> <p>ミートボール (豚・豚・大豆)</p> <p>じゃがいもとツナのサラダ ジャがいも・キャベツ ツナ(大豆)・酢・砂糖 しょうゆ・オリーブオイル こしょう</p> <p>春雨スープ 豆腐・春雨・にんじん チンゲン菜・しょうゆ・塩 こしょう・ベーコン・昆布 プイオン(鶏)</p>	<p>27 金</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 614 中学校 800 幼稚園 452 高校 674</p> <p>ちゃんぽん風ラーメン ラーメン・豚肉・しょうゆ しょうが・キャベツ だけのこ・しいたけ・玉ねぎ ちやし・油・酒・にんじん オイスターソース 砂糖・プイオン(鶏) 豚から・味パック(さば) でんぶんにん</p> <p>ぎょうざ (豚・大豆・小麦・ごま)</p> <p>いかとほうれん草のサラダ いか・大根・にんじん ほうれん草・ごま・酢 砂糖・しょうゆ・ごま油</p>
<p>30 月 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 613 中学校 幼稚園 477 高校 617</p> <p>松風焼き 鶏ひき肉・長ねぎ・ひじき パン粉・でんぶんにん・みりん 塩・酒・豆腐・みそ 砂糖・しょうゆ・ごま</p> <p>キャベツのゆかり和え キャベツ・にんじん・ゆかり しょうゆ・砂糖・かつおぶし</p> <p>ずりみ汁 たらすりみ・にんじん 大根・しめじ・玉ねぎ みそ・黒干(さば)</p>	<p>31 火 ごはん</p> <p>エネルギー (kcal) 小学校 656 中学校 834 幼稚園 486 高校 708</p> <p>豚肉のしょうが焼き ぶたにく・玉ねぎ・酒 しょうゆ・しょうが・油 マーマレード</p> <p>ポテトサラダ ジャがいも・玉ねぎ・にんじん コーン・ハム・砂糖・塩 こしょう・マヨネーズ(大豆)</p> <p>ふのりのみそ汁 ふのり・キャベツ 黒干(さば)・みそ</p>	<p>★産地情報(予定)★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも、アスパラガス、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、えのきたけ、しめじ、にら、黄パプリカ → 道内産 ・大根 → 千歳産・きゅうり → 群馬産 ・白菜、キャベツ → チンゲン菜 → 茨城産 ・にんじん → 徳島産 ・ピーマン → 宮崎産 ・りんご → 青森産・清見オレンジ → 愛媛 ・豚肉 → 岐阜産・鶏肉 → 道内産 <p>5がつこんだて</p> <p>・物質の割合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。</p> <p>・牛乳は毎日つきます。</p> <p>・加工食品についてはアレルギー物質のみ記載しています。</p> <p>・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。</p> 		