



日曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		128kcal - kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質
18月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 厚揚げ ^{あつあげ} と野菜 ^{やさい} のうま煮 ^に さんまゆず味噌 ^{みそ} 煮 ^に 塩もみきゅうり ^{しお}	とりにく ^{とりにく} 厚揚げ ^{あつあげ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		にんじん	たまねぎ れんこん	こめ ^{こめ} 米 ^{こめ} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	702
19火	食パン ^{しょくパン}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 野菜スープ ^{やさい} ポテトミートソース グリーンメロン	とりにく ^{とりにく} 鶏肉 ^{けいにく}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん ^{にんじん} ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン ^{パン} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	675
20水	麦ごはん ^{むぎごはん}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} わかめスープ ビビンバ（焼肉・ナムル・錦糸卵）	とりにく ^{とりにく} 牛肉 ^{ぎゅうにく} 豆腐 ^{とうふ}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		たまねぎ えのきだけ	こめ ^{こめ} 米 ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら} ごま	604
21木	黒砂糖パン ^{くろざとうパン}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ボークビーンズ オムレツ 小松菜ソテー（別配缶）しらす干し	とりにく ^{とりにく} 豚肉 ^{ぶたにく} 大豆 ^{だいず}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん ^{にんじん} 小松菜 ^{こまつな}	たまねぎ キャベツ	パン ^{パン} レッドキトニー ^{レッドキトニー}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	647
22金	麦ごはん ^{むぎごはん}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} カツカレー グリーンサラダ グレープフルーツ	とりにく ^{とりにく} 鶏肉 ^{けいにく}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん	たまねぎ にんにく グレープフルーツ	こめ ^{こめ} 米 ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	744
25月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} みそ汁 さばの煮付け ごまあえ かしわもち	とりにく ^{とりにく} 豆腐 ^{とうふ} あぶら ^{あぶら} 揚げ ^{あげ}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん ^{にんじん} 小松菜 ^{こまつな} ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ	こめ ^{こめ} 米 ^{こめ} 砂糖 ^{さとう}	ごま	616
26火	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 焼きビーフン りんごジャム ポークシューマイ ピリ辛きゅうり	とりにく ^{とりにく} 豚肉 ^{ぶたにく} かまぼこ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	パン ^{パン} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	684
27水	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 中華スープ 回鍋肉 ^{ホイコウニク} オレンジ 一食味付けのり	とりにく ^{とりにく} お魚 ^{おかな} ホール ^{ホール} 豆腐 ^{とうふ}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん ^{にんじん} ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ ^{こめ} 米 ^{こめ} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	643
28木	パインパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ミネストローネ ししゃもフライ 野菜ソテー 世知原茶ムース	とりにく ^{とりにく} 大豆 ^{だいず}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん ^{にんじん} トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン ^{パン} じゃがいも	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	593
29金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 五目煮 ^{ごもく} 野菜 ^{やさい} ふりかけ 昆布 ^{こんぶ} 和え ^{わえ} 冷凍黄桃 ^{れいとうおうとう}	とりにく ^{とりにく} 鶏肉 ^{けいにく} 厚揚げ ^{あつあげ}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	にんじん	こんにゃく れんこん しいたけ	こめ ^{こめ} 米 ^{こめ} 砂糖 ^{さとう}	あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	662

今月の献立について

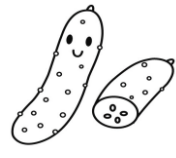
- 今月の行事食として
25日に端午の節句のお祝いで「かしわもち」をつけています。
- 季節の食材を生かして、
19日に「島原グリーンメロン」、を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。地元の食材を使った、長崎産の新じゃがを使った「ポテトミートソース」、島原産の「グリーンメロン」を実施予定です。
- *臨時休校に伴い、献立を見直しています。22日「カツカレー」に変更
25日「かしわもち」、27日「一食味付けのり」、28日「世知原茶ムース」を追加しました。

今月の食材

佐世保産:きゅうり

長崎県産:たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・キャベツ・じゃがいも・グリーンメロン・しょうが・しめじ

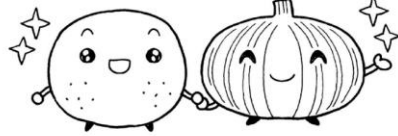
※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）には急に暑くなり、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。

ぼくたち新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。



日曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		128kcal - kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	中
18月	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮	とりにく 鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	871
		さんまゆず味噌煮 塩もみきゅうり	さんまゆず味噌煮	いんげん	きゅうり	さといも 里芋			31.8
19火	食パン	牛乳 野菜スープ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら 油	835
		ポテトミートソース グリーンメロン	ぶたにく 豚肉		ほうれんそう トマト	メロン	じゃがいも		28.9
20水	麦ごはん	牛乳 わかめスープ	ぎゅうにく 牛肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳		たまねぎ えのきだけ	こめ 米 麦 砂糖	あぶら 油 ごま	765
		ビビンバ（焼肉・ナムル・錦糸卵）	きんさん 鶏糸卵 米みそ わかめ	ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	マロニー	あぶら 油	28.2	
21木	黒砂糖パン	牛乳 ボークビーンズ	ぶたにく 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン レッドキトニー 砂糖	あぶら 油	866
		オムレツ 小松菜ソテー（別配缶）しらす干し	オムレツ しらす干し	トマトピューレ	コーン	いんげん 豆 じゃがいも		37.1	
22金	麦ごはん	牛乳 カツカレー	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ 米 麦 砂糖	あぶら 油	940
		グリーンサラダ グレープフルーツ	ひとくち 一口チキンカツ		グレープフルーツ	キャベツ きゅうり 枝豆	じゃがいも		31.1
25月	ごはん	牛乳 みそ汁	とうふ 豆腐 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えのきだけ	こめ 米 砂糖	ごま	777
		さばの煮付け ごまあえ かしわもち	さば 麦みそ わかめ	小松菜 ねぎ	しょうが きゅうり	かしわもち		30.7	
26火	コッペパン	牛乳 焼きビーフン りんごジャム	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	パン 砂糖	あぶら 油	924
		ボークシューマイ ピリ辛きゅうり	てんぷら しゅうまい ちくわ	ピーマン	さくらげ きゅうり	ジャム ビーフン	あぶら 油	37.4	
27水	ごはん	牛乳 中華スープ	さかな お魚ボール 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ 米 砂糖	あぶら 油	812
		回鍋肉 オレンジ 一食味付けのり	鶏肉 鶏みそ 豚肉 かまぼこ	のり	ほうれんそう	キャベツ オレンジ	かたくりこ		31.4
28木	パインパン	牛乳 ミネストローネ	だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも	あぶら 油	776
		ししゃもフライ 野菜ソテー 世知原茶ムース	ウインナー	ししゃもフライ	ほうれんそう	しめじ もやし コーン	いんげん豆		31.8
29金	ごはん	牛乳 五目煮 野菜ふりかけ	とりにく 鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	こんにやく れんこん しいたけ	こめ 米 里芋	あぶら 油	830
		昆布和え 冷凍黄桃	てんぷら 昆布	いんげん	小松菜 ほうれんそう 大根 冷凍黄桃	さとう 砂糖		26.2	

今月の献立について

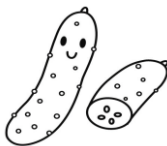
- 今月の行事食として
25日に端午の節句のお祝いで「かしわもち」をつけています。
- 季節の食材を生かして、
19日に「島原グリーンメロン」、を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。地元の食材を使った、長崎産の新じゃがを使った「ポテトミートソース」、島原産の「グリーンメロン」を実施予定です。
- *臨時休校に伴い、献立を見直しています。22日「カツカレー」に変更
25日「かしわもち」、27日「一食味付けのり」、28日「世知原茶ムース」を追加しました。

今月の食材

佐世保産：きゅうり

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・えのきだけ・生しいたけ・エリンギ・キャベツ・じゃがいも・グリーンメロン・しょうが・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

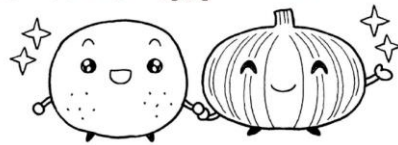


食べごよみ

端午の節句

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。

ぼくたち新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。