



日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類		
1	木	麦ごはん	○	彩り野菜のみそバター丼の具 ワントンスープ ハ女茶ムース	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン パプリカ チンゲン菜 まっちゃ	にんにく しょうが コーン たけのこ 玉ねぎ えのきたけ きくらげ	米 麦 砂糖 小麦粉 小麥粉	菜種油 バター ごま ごま油	802	★5月は、新茶の季節です!福岡県のハ女市は、お茶の名産地として有名で、ハ女茶は、甘くてコクがあり、うまみ強いという特徴があります。
2	金	ねじりパン	○	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	ねじりパン スパゲティ 砂糖	菜種油 ごま マヨネーズ	726	
7	水	ごはん	○	ハンバーグのジャポネソース 梅風味の和風サラダ 豆腐のすまし汁	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ りんご レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅 えのきたけ	米 砂糖	菜種油	730	
8	木	ごはん	○	いわしのかぼすレモン煮 野菜の塩昆布和え 豚汁	豚肉 あつあげ みそ	牛乳 いわし こんぶ	人参 ねぎ	かぼす レモン キャベツ きゅうり しめじ こんにやく ごぼう	米 砂糖	ごま油	710	★いわしの脂分には、「DHA」や「EPA」という成分が含まれており、脳の働きを良くする効果があります。いわしは骨ごと食べると、カルシウムもたくさんとることができます。
9	金	黒糖コッペパン	○	鶏肉とカシューナッツの揚げがらめ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	黒糖コッペパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	菜種油 カシューナッツ	750	
12	月	麦ごはん (チキンカレーライス)	○	チキンカレー 寒天入りフルーツ合わせ	鶏肉	牛乳 チーズ かんてん	人参 グリーンピース トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄桃 りんご みかん パイン	米 麦 じゃがいも	菜種油	748	
13	火	せわりコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン スライスチーズ ささみマヨサラダ	豚肉 赤いんげん豆 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ	721	★大豆は「畑の肉」と言われるほど、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。また、おなかの調子をととのえる食物繊維も含まれていて、体にとても良い働きをする食べ物です。
14	水	ごはん	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 水ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜 まっちゃ	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ きくらげ	米 砂糖 小麦粉 小麥粉	菜種油 ごま油	795	
15	木	ごはん	○	あじフライ 切干大根のうま煮 新玉ねぎとわかめのみそ汁	あじ 鶏肉 てんぷら 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	大根 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油	738	
16	金	ワンローフパン 黒豆きなこクリーム	○	クリームシチュー ひじきとチーズのサラダ	きなこ 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 グリーンピース	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ワンローフパン じゃがいも 砂糖	菜種油 生クリーム	713	★イタリアでは、パスタ料理がよく食べられます。「ペンネ」はパスタの一種で、ペン先の形に似ていることから名付けられました。トマトとひき肉で作った、ボロネーゼソースでいただきます。また、イタリアは海に囲まれており、海の幸も有名です。のサラダには、イタリア料理ではおなじみの「たこ」が入っています。
19	月	体育会代休										
20	火	ねじりパン	○	肉だんごスープ 花野菜サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ カリフラワー コーン	ねじりパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	686	
21	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 ひじきと大豆の炒め煮 かきたまじる	さば 鶏肉 大豆 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	菜種油	713	★食べ物には、さまざまな色があります。ごはんの「白」、肉の「茶色」、にんじんの「赤」、コーンの「黄色」など、いろいろありますね。彩りが良いと、よりおいしそうに見え、と思えます。給食でも、栄養バランスだけでなく、彩りも良くなるように考えて献立を作っています。
22	木	ごはん	○	鶏肉とキャベツのみそ炒め 春雨スープ 納豆	鶏肉 みそ かまぼこ 納豆	牛乳	人参 ピーマン ねぎ チンゲン菜	キャベツ りんご にんにく きくらげ えのきたけ	米 砂糖 春雨	菜種油	730	
23	金	世界の料理 イタリア ミルクコッペパン	○	ペンネボロネーゼ たことブロッコリーのサラダ パンナコッタ	豚肉 レンズ豆 たこ 豆乳	牛乳	人参 パセリ トマト ブロッコリー バジル	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 いちご	ミルクコッペパン ペンネマカロニ 砂糖 じゃがいも	菜種油	774	
26	月	麦ごはん (ハヤシライス)	○	ハヤシライス 海藻サラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 こんぶ わかめ	人参 グリーンピース トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 麦	菜種油	725	★食べ物には、さまざまな色があります。ごはんの「白」、肉の「茶色」、にんじんの「赤」、コーンの「黄色」など、いろいろありますね。彩りが良いと、よりおいしそうに見え、と思えます。給食でも、栄養バランスだけでなく、彩りも良くなるように考えて献立を作っています。
27	火	黒糖コッペパン	○	ミートオムレツ アーモンドサラダ ラビオリスープ	卵 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	パプリカ 人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	黒糖コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	アーモンド 菜種油	650	
28	水	大阪府の料理 ごはん ゆかりふりかけ	○	いかねぎ焼き きゅうりのざくざく はりはり鍋	たら いか 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	しそ ねぎ 人参 水菜	きゅうり もやし えのきたけ	米 やまいも てんぷん 砂糖	ごま ごま油	684	
29	木	ごはん	○	あじの香味焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	あじ てんぷら 油あげ みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 菜種油 ごま	667	★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。 ★5月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。
30	金	胚芽食パン いちごジャム	○	ミートボールと野菜のトマト煮 コロコロサラダ	大豆 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	いちご マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり コーン	胚芽食パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	761	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
★5月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。

