



今月の舟形町の食材
にら アスパラガス

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土	
日にち	6	7	8	9	10	11	
献立	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>たんじょうかいメニュー</p> <p>やきそば はるまき わかめスープ みかんゼリー</p> </div>		さばのカレーやき ちくぜんに みそしる パイ	ぶたにらどんぶり おかかあえ わかたけじる バナナ	けんぽうきねんび	みどりのひ 	
材料			さば、トマト、砂糖、加粉、鶏肉 こんにゃく、蓮根、ごぼう、人参 筍、いんげん、砂糖、油、豆腐 ねぎ、みそ、かつお節、バケツ	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし にら、にんにく、ごま油、オリーブオイル 砂糖、片栗粉、小松菜、キャベツ、人参 かつお節、えのき、わかめ、筍、バナナ			
おやつ			ぱりんこ ぎゅうにゅう	たいやき ぎゅうにゅう			
栄養成分			★536 △11.0 ○23.5 ◆1.5	★591 △20.5 ○28.3 ◆1.5			
日にち	13	14	15	16	17	18	
献立	タンダリーチキン コールスローサラダ みそしる チーズ	あかうおのみそやき きりぼしだいこん すましじる バナナ	ウインナー ホイコーロー ちゅうかスープ オレンジ	マーボーどんぶり こまつなともやしのナムル みそしる ぶどうゼリー	おこめのささみカツ わかめとやさいのあえもの みそしる パイ	ポークカレー やさいスープ ヨーグルト	
材料	鶏肉、ヨーグルト、加粉、トマト、キャベツ にんにく、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ドレッシング、かぶ、油揚げ みそ、かつお節、チーズ	赤魚、みそ、砂糖 切干大根、油揚げ、人参、しらたき 枝豆、油、ほうれん草、なると かつお節、バナナ	ウインナー、キャベツ、片栗粉 キャベツ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、油 人参、生姜、みそ、砂糖、ねぎ わかめ、えのき、中華だし、ルウ	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、赤ピーマン 生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉 小松菜、もやし、人参、ドレッシング 大根、なめこ、みそ、かつお節、ピリ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース ほうれん草、キャベツ、わかめ、人参 豆腐、ねぎ、みそ、かつお節 パイ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリーンピース、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、キャベツ ヨーグルト	
おやつ	スティックパン ぎゅうにゅう	ほしたべよ ぎゅうにゅう	プリン ビスケット	ぼたぼたやき ぎゅうにゅう	ハーベスト ぎゅうにゅう	クッキー	
栄養成分	★556 △12.2 ○21.6 ◆1.5	★545 △14.2 ○21.3 ◆1.5	★547 △11.5 ○19.1 ◆1.4	★593 △16.9 ○24.3 ◆1.5	★544 △12.0 ○24.6 ◆1.5		
日にち	20	21	22	23	24	25	
献立	ぶたのしおだれやきにく キャベツのいそあえ みそしる ミニゼリー	ミニオムレツ にくじゃが みそしる パイ	さばのみそに ピーマンいため かきたまじる バナナ	ドライカレー やさいスープ フルーツヨーグルト	<p>たんじょうかいメニュー</p> <p>※ ごはんはいりません</p>		ちゅうかどんぶり みそしる チーズ
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、キャベツ、もやし、人参 コーン、青のり、かつお節、ねぎ しめじ、油揚げ、みそ、ゼリー	卵、キャベツ、砂糖、キャベツ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 しらたき、グリーンピース、砂糖、麩 小松菜、みそ、かつお節、バケツ	さば、みそ、砂糖、酢 ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸 ピーマン、キャベツ、ごま油、えのき にら、卵、かつお節、バナナ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、ソース、キャベツ キャベツ、椎茸、バケツ、キャベツ、みかん パイ、バナナ、ヨーグルト	中華麺、キャベツ、人参、ピーマン 豚肉、かつお節、ソース、香辛豚肉、 人参、キャベツ、春雨、小麦粉、えのき、油 わかめ、玉ねぎ、椎茸、中華だし、ピリ	豚肉、椎茸、人参、白菜、もやし にんにく、生姜、ごま油、麩 中華だし、片栗粉、小松菜 かつお節、みそ、チーズ	
おやつ	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	ソフトせんべい ぎゅうにゅう	ゼリー(ピーチ) ★てづくりおやつ	プリッツ ぎゅうにゅう	シフォンケーキ(町会社手作り) ぎゅうにゅう	おせんべい	
栄養成分	★565 △18.6 ○22.1 ◆1.5	★545 △11.6 ○19.4 ◆1.5	★535 △14.0 ○23.2 ◆1.5	★591 △19.8 ○27.8 ◆1.5	★578 △15.0 ○25.0 ◆1.5		
日にち	27	28	29	30	31		
献立	しゅうまい ごもくきんぴら みそしる ミニゼリー	とうふのナゲット やさしいため みそしる バナナ	さけのみそマヨやき はるさめサラダ すましじる パイ	きつねどんぶり ごまあえ みそしる チーズ	えびカツ アスパラとツナのサラダ ABCスープ バナナ		
材料	鶏肉(豚肉、玉ねぎ、小麦、生姜) ごぼう、人参、しらたき、鶏肉、油 枝豆、ごま、砂糖、かぶ、わかめ みそ、かつお節、ピリ	卵(豆腐、魚肉、小麦、枝豆) キャベツ、人参、豚肉、玉ねぎ コーン、じゃが芋、ねぎ、しめじ みそ、かつお節、バナナ	鮭、みそ、マヨネーズ、パセリ 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ドレッシング、ほうれん草、えのき かつお節、パイ	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油 揚げ、砂糖、グリーンピース、小松菜 もやし、ごま、ねぎ、豆腐、みそ かつお節、チーズ	えび、たら、玉ねぎ、パン粉、油 ソース、アスパラ、キャベツ、人参、ツナ ドレッシング、わかめ、玉ねぎ、椎茸 バナナ、パセリ、キャベツ、バナナ		
おやつ	アスパラせんべい ぎゅうにゅう	ミルククッキー ぎゅうにゅう	まがりせんべい ぎゅうにゅう	スイートポテト ぎゅうにゅう	ヨーグルト おせんべい		
栄養成分	★551 △17.9 ○22.4 ◆1.5	★578 △19.2 ○20.5 ◆1.5	★530 △12.8 ○21.9 ◆1.5	★591 △18.3 ○22.9 ◆1.5	★531 △14.0 ○27.8 ◆1.5		
備考	<p>*お弁当(白米)とはし、おしほりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。</p> <p>*はしとおしほりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。</p> <p>*24日はお誕生日会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしほりを忘れないで下さい。</p> <p>*栄養価の表示は、昼食+おやつ表記になっています。</p> <p>*業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。</p>						

☆5月の旬のたべもの

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、いちご、かつお、あじ

※旬が短く、季節を感じる野菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつです!