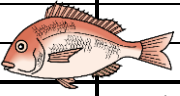
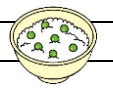


5月のこんだて（前半）

日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小・中・高 等部 (kcal)
1・木				ごはん		はいが米			529
				にらとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	かたくり粉、ごま油	にら、たまねぎ、しめじ、にんじん、たけのこ、にんにく	酒、かき油、塩、しょうゆ	582
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	にんじん、ちんげんさい、しょうが	酒、とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	635
2・金				ごはん		はいが米			620
				かつおカツ	国産かつおカツ（冷凍）	油			682
				やさいのごまあえ		ごま	ごまつな、にんじん、もやし、えのき	みりん、砂糖、しょうゆ	744
				五月汁（さつきじる）	みそ、わかめ	新じゃがいも	たけのこ、アスパラガス、新たまねぎ	かつおこんぶだし	
7・水				たいめし	たい、あぶらあげ	はいが米	しょうが	こんぶだし、塩、しょうゆ	518
				こうやどうふとやさいのにももの	こうやどうふ		たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、干ししいたけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	570
				とりごぼうじる	とり肉		ごぼう、にんじん、ちんげんさい	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	622
8・木				きなこあげパン		コッパパン、きなこ、油		砂糖、塩	549
				チキンとやさいのトマトにこみ	とり肉	オリーブ油	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、トマト缶、にんにく、ローリエ	とりがらだし、白ワイン、クチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう	604
				だいこんサラダ	ロースハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	659
9・金				ごはん		はいが米			563
				すきやきふうに	ぎゅう肉、あつあげ	ふ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	619
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし	676
12・月				ごはん		はいが米			546
				ダッカルビ		とり肉、白みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	601
				やさいのナムル		あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	中華だし、しょうゆ、塩	655
13・火				ごはん		はいが米			539
				さばのみそやき	さば、白みそ		白ねぎ、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	593
				ひじきのいために	ひじき、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	647
				れたすのおすまし	とうふ		レタス、だいこん、えのき	かつおこんぶだし、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
14・水				こくとうパン(ミニ)		こくとうパン(ミニ)			547
				ペンネのトマトソースパスタ	ベーコン	ペンネ、オリーブ油	トマト缶、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、ブロッコリー、さやいんげん、にんにく、パセリ、ローリエ	塩、こしょう、ウスターソース、クチャップ、白ワイン、砂糖、しょうゆ	602
				チキンサラダ	ささみフレーク	オリーブ油	キャベツ、にんじん、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	656
15・木				えんどうまめごはん		はいが米	えんどう豆	しおこうじ、こんぶだし	558
				ぶたじゃがみそに		ぶた肉、白みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	614
				わかたけじる		とうふ、わかめ	たけのこ、だいこん、みつば	かつおこんぶだし、塩、酒、みりん、しょうゆ	670
16・金				ごはん		はいが米			553
				いかのてんぷら	いかの天ぷら(冷凍)	油			608
				ごもくまめ	大豆	こんにゃく	にんじん、たけのこ、ごぼう、干ししいたけ	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	664
				たまねぎのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	かつおこんぶだし	

こどもの日
こんだて

かつおは漢字で『勝男』と書けるため、縁起がいいとされています。

五月汁は春が旬の野菜やわかめなどを使ったみそ汁です。その中でもただのこは成長の早い竹に、あやかり、こどもの健やかな成長を願ってこどもの日に食べられます。

柏餅の由来は食育だよりを

かんこくの
こんだて

ダッカルビの「ダッ」は「とり肉」という意味で、みそなどを使ってピリ辛の味付けにしたごはん合うおかずです。

野菜のナムルはごま油をたくさん使って作る



えんどう豆は春が旬の野菜です！

高等部にさやむきをしてもらう予定です！



5月のこんだて(後半)



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
19・月		牛乳 		ポークカレーライス フルーツあえ	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、トマトピューレ みかん缶、黄桃缶、パイン缶	とりがらだし、カレー粉、クチャップ、ウスターソース、赤ワイン、アレルゲンフリーカレーフレーク	608 668 729
20・火		牛乳 		ごはん とりのからあげ ブロッコリーのごまあえ とうふのみそしる	とり肉	はいが米 かたくり粉、油 ごま、ねりごま	しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、はくさい しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、酒 みりん、しょうゆ、砂糖 かつおこんぶだし	665 732 798
21・水		牛乳 	やさい ゼリー 	コッペパン さけのコーンマヨやき ポトフ		コッペパン エッグケアマヨネーズ じゃがいも		塩、こしょう とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	515 567 618
22・木		牛乳 	しそ かつお ふりかけ 	ごはん とりにくとだいこんのあますに キャベツのみそしる	とり肉	はいが米	だいこん、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、黒砂糖、酢、しょうゆ、みりん かつおこんぶだし	537 591 644
23・金		牛乳 		やきにくどん きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅう肉	はいが米、油	たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン きりぼしだいこん、ちんげんさい、しめじ、にんじん	砂糖、塩、しょうゆ、クチャップ、ウスターソース かつおこんぶだし	569 625 682
27・火		牛乳 		ハヤシライス かいそうサラダ	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、にんにく、しょうが、粉ローリエ もやし、赤パプリカ、きゅうり、コーン、オニオンソテー	とりがらだし、赤ワイン、クチャップ、ウスターソース、米粉ハヤシル、しょうゆ 砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	614 675 736
28・水		牛乳 		ごはん ちくぜんに こまつなのかきたまじる	とり肉、ちくわ	はいが米 さといも かたくり粉		だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	587 646 775
29・木		ジョア (マス カット 味) 		コッペパン ぶたにくのカレーパン粉焼き はるさめサラダ ウインナーとやさいのスープ		コッペパン パン粉、オリーブ油 はるさめ、オリーブ油 じゃがいも		白ワイン、塩、こしょう、ガーリックパウダー、カレー粉 砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	459 505 551
30・金		牛乳 		ごはん あげはるまき きゅうりとちくわのちゅうかあえ ちんげんさいのちゅうかスープ	春巻き(冷凍)	油	きゅうり、もやし、にんじん ちんげんさい、にんじん、たまねぎ、えのき	中華だし、みりん、砂糖、しょうゆ とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	507 558 608

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

