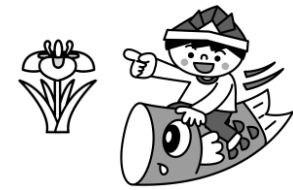




5月のこんだて (前半)



こどもの日 こんだて

かつおは漢字で『勝男』と書けるため、縁起がよいとされています。

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。その中でもたけ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

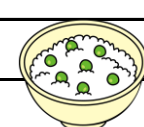
柏餅の由来は食育たよりをご覧ください！



えんどう豆は春が旬の野菜です！

高等部3年生にさやむきをしてもらう予定です！

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)
1・水		牛乳 		ハヤシライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルームにんにく、しょうが、粉ローリエ	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、しょうゆ	614 675 736
				かいそうサラダ	かいそうミックス、ロースハム	オリーブ油	もやし、赤パプリカ、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	
2・木		牛乳 	かしわもち 柏餅 	ごはん		はいが米			618
				かつおカツ	国産かつおカツ(冷凍)	油			680
				やさいのごまあえ		ごま	こまつな、にんじん、もやし、えのき	みりん、砂糖、しょうゆ	742
				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・火		牛乳 		ごはん		はいが米			528
				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	581
				ビーフンスープ	とり肉	ピーフン、ごま油	にんじん、ちんげんさい、しょうが	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	634
8・水		牛乳 		ごはん		はいが米			520
				さわらのさいきょうやき	さわら、白みそ			酒、みりん、砂糖、しょうゆ	572
				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	624
				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	
9・木		牛乳 		ごはん		はいが米			560
				すきやきふう	ぎゅう肉、厚揚げ	ふ	玉ねぎ、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	616
				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	672
10・金		牛乳 		きなこあげパン		コッペパン、きなこ、油		砂糖、塩	552
				チキンとやさいのトマトにこみ	とり肉	オリーブ油	玉ねぎ、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、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう	607
				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	662
13・月		牛乳 		たいめし	たい、あぶらあげ	はいが米	しょうが	こんぶだし、酒、塩、しょうゆ	524
				こうやどうふとやさいのにももの	こうやどうふ		玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、干しいたけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	576
				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	629
14・火		牛乳 		コッペパン		コッペパン			536
				ぶたにくのカレーパン粉焼き	ぶた肉	パン粉、オリーブ油		白ワイン、塩、こしょう、ガーリックパウダー、カレー粉	590
				はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ、オリーブ油	きゅうり、パプリカ	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	643
				ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、パセリ	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	
15・水		牛乳 		ごはん		はいが米			506
				あげはるまき	春巻き(冷凍)	油			557
				きゅうりとちくわのちゅうかあえ	ちくわ	ごま、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	中華だし、みりん、砂糖、しょうゆ	607
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	ちんげんさい、にんじん、玉ねぎ、えのき	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	
16・木		牛乳 		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、みそ	じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	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





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)
17・金				ごはん		はいが米			548
				ダッカルビ	とり肉、白みそ	じゃがいも、ごま油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、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	603
				やさいのナムル	あぶらあげ	ごま油、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん	中華だし、しょうゆ、塩	658
20・月				ポークカレーライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、トマトピューレ	とりがらだし、カレー粉、ケチャップ、ソース、赤ワイン、アレルゲンフリーカレーフレーク	607 667 728
				フルーツあえ			みかん缶、黄桃缶、パイ缶		
21・火			しそ かつお ふりかけ 	ごはん		はいが米			570
				ちくぜんに	とり肉、ちくわ	さといも	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	627
				こまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	684
22・水				ごはん		はいが米			556
				いかのてんぷら	いかの天ぷら(冷凍)	油			612
				ごもくまめ	大豆	こんにゃく	にんじん、たけのこ、ごぼう、干しいたけ	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	667
				たまねぎのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	かつおこんぶだし	
23・木				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、玉ねぎ、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、ケチャップ、白ワイン	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
24・金				やきにくどん	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	砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	572 629 686
				きりぼしだいこんのみそしる	みそ		きりぼしだいこん、ちんげんさい、しめじ、にんじん	かつおこんぶだし	
28・火				ごはん		はいが米			597
				ぶたのしょうがやき	ぶた肉		しょうが、オニオンソテー	酒、塩、砂糖、しょうゆ、みりん	657
				洋風きんぴら <small>ようふう</small> <small>ふうみ</small> カレー風味	ベーコン、ちくわ		にんじん、ごぼう、さやいんげん	しょうゆ、みりん、カレー粉、かつおこんぶだし	716
				ふのみそしる	ふ、あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん	かつおこんぶだし	
29・水				ごはん		はいが米			524
				とりにくとだいこんのあますに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、黒砂糖、酢、しょうゆ	576
				キャベツのみそしる	ミニあつあげ、わかめ、みそ		キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし	629
30・木			やさい ゼリー 	アップルパン		アップルパン			560
				さけのコーンマヨやき	さけ	エッグケアマヨネーズ	コーン、オニオンソテー、パセリ	塩、こしょう	616
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、ブロッコリー、セロリー	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	672
31・金				マーボーどん	とうふ、ぶたひき肉、大豆ミート、赤みそ	はいが米、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、赤パプリカ、しょうが、にんにく、白ねぎ	中華だし、とりがらだし、酒、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	584 642 700
				はくさいとたまごのちゅうかスープ	とうふ、卵、わかめ	ごま油	はくさい、えのき	とりがらだし、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう	

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に合うおかずです。

わかめスープは韓国でよく食べられているスープです。



※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。