



ひ	よう	しゅしよく	ぎょうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	アレルギー対応
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	か	コッペパン		スパゲティ・ナポリタン 千切りポテトサラダ ミニりんごゼリー		牛乳 ベーコン チーズ ハム	人参 たまねぎ しめじ トマト にんにく ビーマン きゅうり ほうれん草 りんごゼリー	657 22.5	
こどもの日 (かしわもち)									
7	げつ	麦ごはん		いわしの梅煮 たけのこのみそ炒め すまし汁・かしわ餅	米 むぎ こんにやく あぶら さとう かしわもち	牛乳 いわし とうふ ぶた肉 かまぼこ かつお節 わかめ こんぶ	しょうが だけのこ 人参 いんげん えのきたけ ねぎ	618 26.7	
8	か	かぼちゃパン		鶏の玉ねぎソース トマトのスープ ごぼうサラダ	かぼちゃパン さとう 小麦粉 てんぷん あぶら ごま	牛乳 とり肉 ベーコン えだまめ	たまねぎ 大根 にんにく たまねぎ 人参 トマト ごぼう きゅうり	666 25.8	
9	すい	むぎごはん		チンジャオロースー 春雨の中華和え スーミータン	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう てんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵	にんにく しょうが ビーマン だけのこ もやし きゅうり 人参 たまねぎ パセリ コーン	630 21.5	
10	もく	むぎごはん		炒り豆腐 きびなごフライ キャベツのごま酢和え	米 むぎ はるさめ さとう ごま あぶら	牛乳 とうふ 卵 えだまめ とり肉 きびなご	人参 だけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ	636 26.6	
11	きん	コッペパン		ボークビーンズ シーザーサラダ メロン	コッペパン さとう じゃがいも クルトン	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ 人参 パセリ しめじ トマト きゅうり レタス メロン コーン	637 24.4	
グリーンピース 1年生にさやむきをしてもらう予定です!									
14	げつ	ピースごはん		ひじきの和風サラダ つみれ汁 ししゃもフリッター	あぶら 米 ごま さとう	ししゃも しらす 牛乳 つみれ とうふ かつお節 わかめ ひじき こんぶ	グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ	582 25.4	
15	か	米粉パン		厚揚げのオイスターソース煮 たまごスープ	米粉パン てんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 あつ揚げ 卵 ベーコン ぶた肉	だけのこ 人参 チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	675 34.4	
16	すい	キーマカレー		スナックえんどうのごまサラダ フルーツミックス	米 じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま	ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 ツナ	人参 たまねぎ ビーマン りんご えんどう にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん もも パイン ゼリー	690 21.8	
ふるさと くまさんデー「阿蘇地区」									
17	もく	高菜ごはん		だんご汁 野菜のごまみそ和え	米 麦 ごま あぶら しらす たまご さといも 小麦粉 さとう	錦糸卵 牛乳 とり肉 油揚げ だしりこ ツナ	高菜漬け 人参 大根 ごぼう こまつな しいたけ キャベツ もやし きゅうり	652 24.1	
18	きん	食パン		魚とポテトのカシューナッツあえ 汁ピーフン りんごジャム	食パン さとう 小麦粉 てんぷん じゃがいも あぶら かつお節	牛乳 ホキ ぶた肉 かまぼこ	ビーマン キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ しょうが しいたけ りんごジャム	637 26.0	
21	げつ	親子丼		サラたまのおかかあえ お茶ムース	米 むぎ こんにやく さとう てんぷん ごま ごまあぶら	とり肉 卵 かまぼこ 牛乳 かつお節 ささみ こんぶ ムース	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり	639 22.7	
地産地消の日 西原村産のアスパラガスを使います!									
22	か	アスパラドック		野菜のスープ煮 大根サラダ	コッペパン さとう てんぷん あぶら じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン ツナ	アスパラガス たまねぎ 人参 にんにく キャベツ 大根 いんげん きゅうり	604 24.9	
23	すい	麦ごはん		さばのソース煮 キャベツの梅肉あえ みそけんちん汁	米 むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	牛乳 さば とり肉 ちくわ とうふ だしりこ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	652 25.3	
24	もく	麦ごはん		じゃがいものうま煮 切り干し大根のあえもの かなぎの佃煮	米 むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とり肉 さつまあげ あつ揚げ かつお節 かなぎ佃煮	人参 たまねぎ いんげん もやし しいたけ 切り干し大根 こまつな	627 24.8	
25	きん	ミルクパン		肉うどん じゃこ豆サラダ	ミルクパン さとう あぶら うどん ごまあぶら	牛乳 牛肉 かまぼこ かつお節 大豆 しらす こんぶ	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ	603 24.7	
28	げつ	麦ごはん		鶏とが-のかつ和え カリカリきゅうり ワンタンスープ	米 むぎ 小麦粉 てんぷん あぶら かつお節 さとう ごまあぶら ワンタン	牛乳 とりレバー とり肉 かまぼこ	しょうが にんにく ビーマン 人参 きゅうり チンゲンサイ もやし きくらげ	665 24.4	
29	か	人参パン		コーンシチュー オムレツ キャベツとパインのサラダ	人参パン さとう じゃがいも あぶら	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム オムレツ	たまねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ きゅうり パイン	647 25.4	
30	すい	むぎごはん		鮭のマヨネーズ焼き エリンギと小松菜のみそ汁 きんぴらごぼう	米 むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	牛乳 鮭 あつあげ 油揚げ だしりこ わかめ	パセリ こまつな エリンギ ねぎ たまねぎ ごぼう 人参 いんげん	654 29.0	
31	もく	キムチごはん		中華スープ 春巻き ナムル	米 むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぶた肉 牛乳 とうふ	しょうが キムチ 人参 たら たまねぎ だけのこ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	597 22.0	

*献立は予定です。変更する場合があります。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の白」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在はせでくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



さやをおいしてみよう! グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので、麦ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



14日のグリーンピースは、1年生のみなさんにさやむきをしてもらう予定です。みなさん、お楽しみに♪