



日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品			主に体の調子を整える食品			主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	金	《こどもの日献立》 ごはん	牛乳	さわらの西京焼き さつぎ汁 ごぼうサラダ 柏餅	さわら 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ ごぼう きゅうり	米 柏餅	ごま ドレッシング	739.6 27.9 18 2.3	
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	振替休日										
7	木	米粉パン りんごジャム	牛乳	チキンのオープン焼き カレースープ シーザーサラダ シーザードレッシング	鶏肉 豚ひき肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン りんごジャム じゃがいも クルトン	油 カレールウ ドレッシング	657 28.3 31.9 2.9	
8	金	《アイスクリームの日》 たけのこごはん	牛乳	厚焼き卵 とり煮みそ汁 ひじき煮 豆乳アイス	鶏卵 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ 大根 ねぎ にんにく しょうが	米 豆乳アイス こんにやく 里芋	油	677.5 24.9 21.4 2.7	
11	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ わかめスープ 野菜炒め	春巻 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米	油 ごま油	678.4 18.9 24.3 2.5	
12	火	ドッグパン	牛乳	ソーセージ ケチャップ ポークビーンズ ゆで野菜 つぶつぶレモンゼリー	ソーセージ 豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ドッグパン ペンネ じゃがいも つぶつぶレモンゼリー	油 ドレッシング	619.3 24.1 28.7 2.5	
13	水	《親子給食》 ポロネーゼ	牛乳	5種の野菜グラタン ブロccoliとカリフラワーのサラダ 香味たまねぎドレッシング 原宿ドッグ	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト ブロccoli	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	スバゲッティ 原宿ドッグ バター	油 ハヤシルウ ドレッシング	695.3 25.8 29.9 2.6	
14	木	食パン ソフトチョコ	牛乳	白身魚フライ タルタルソース ポトフ風スープ アスパラとベーコンのサラダ	ホキ ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん いんげん アスパラ	玉ねぎ キャベツ	食パン ソフトチョコ じゃがいも	油 ドレッシング タルタルソース	721.1 23.5 43.9 2.7	
15	金	ごはん	牛乳	チキンカレー キャベツとパプリカのサラダ ソフトクリームヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	743.7 23.9 22.8 2.1	
18	月	ごはん のり佃煮	牛乳	いわしの梅煮 まろやかみそ汁 ゆず香あえ	いわし 豆乳	牛乳 のり佃煮	にんじん 万能ねぎ ほうれん草	うめ 大根 ごぼう キャベツ ゆず	米 里芋 しいたけ		612.2 20.5 16.2 2.5	
19	火	ミルクパン いちごジャム	牛乳	豚肉コロッケ ミニソース コーンシチュー マカロニサラダ	豚肉 ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ミルクパン いちごジャム じゃがいも さつまいも	油 シチューの素 ドレッシング	718.8 21.5 34 2.9	
20	水	ごはん	牛乳	回鍋肉 もずくスープ 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが えのき ねぎ きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング	696.6 25.1 23.9 1.7	
21	木	黒食パン はちみつ	牛乳	鶏肉のトマト煮 ほうれん草と卵のスープ アスパラとパプリカのサラダ ハバロアッシュクリーム	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	トマト アスパラ にんじん ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒食パン はちみつ ハバロアッシュクリーム	油	738.6 29.6 40 2.4	
22	金	うどん	牛乳	野菜かき揚げ けんちんうどんの汁 和風ポテトサラダ ととやき	ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう	うどん こんにやく じゃがいも ととやき	油 卵不使用マヨネーズ	638.8 18.7 25.6 2.8	
25	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 根菜たっぷり田舎汁 菜の花のおひたし	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ 菜の花	しょうが 大根 ねぎ ごぼう キャベツ	米 里芋 こんにやく	油	704.9 27.5 23.6 2	
26	火	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	イカメンチ ミニソース ミネストローネ ハムサラダ	いか ベーコン ミックスビーンズ ロースハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン キャラメル じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	665.3 21 32 2.8	
27	水	春キャベツの ペペロンチーノ ミルメーク	牛乳	スペイン風オムレツ 彩サラダ イタリアドレッシング パンケーキ	卵 ベーコン	牛乳	パセリ ブロccoli パプリカ	玉ねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	スバゲッティ ミルメーク パンケーキ	オリーブ油 バター ドレッシング	637.7 24.4 27.5 1.8	
28	木	食パン あん＆マーガリン	牛乳	タンダーチキン ABCスープ ツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン あんこ マカロニ じゃがいも	マーガリン 油 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	725.6 28.7 37.3 3	
29	金	ごはん	牛乳	肉団子の中華風あんかけ ワンタンスープ もやしとにらのナムル	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ えのき しいたけ もやし	米 ワンタン	油 ドレッシング	709.8 22 22.6 1.8	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

【こどもの日と柏餅】

5月5日の「こどもの日」には、柏餅を食べる習慣があります。なぜ、数あるお餅の中でも、「柏の葉」で包んだお餅を食べるのでしょうか。

実は、柏の木には、不思議な特徴があります。それは、「新しい芽（赤ちゃん）が出るまで、古い葉っぱが落ちずにずっと残っている」ということです。

このことから、「お父さんやお母さんが、子どもが立派に育つまで見守ってくれる」「家系が絶えることなく代々続いていく」という縁起が良い木として大切にされるようになりました。

柏餅には、「子どもたちが元気に、たくましく育ちますように」という願いが込められているのです。

