
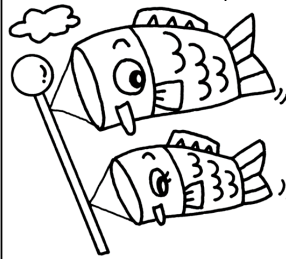
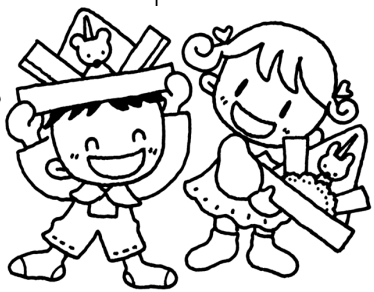

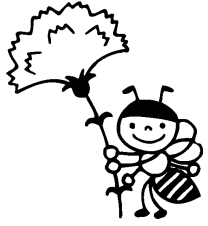



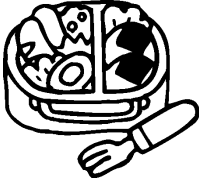



		5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)		
給食		鶏肉と里芋の旨煮 玉葱とほうれん草の味噌汁 ごはん	鮭の味噌焼き キャベツの塩昆布和え きのこの味噌汁 ごはん	憲法記念日	みどりの日	こどもの日		
食材		鶏肉 里芋 大根 人参 だし粉 醤油 砂糖 玉葱 ほうれん草 葱 煮干し 味噌 米	秋鮭 味噌 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 塩昆布 しめじ えのき うすあげ 葱 煮干し 味噌 米					
おやつ	※食材の都合によって献立が変更になる場合があります。	人参ケーキ 牛乳	かしわもち 麦茶					
食材	※食材欄の網掛け表示されている項目は食物アレルギー対応です。	人参 ホットケーキミックス 牛乳 無塩バター 砂糖						
		5/7(月)	5/8(火)	5/9(水)	5/10(木)	5/11(金)	5/12(土)	
給食		さばの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー お麩とわかめの味噌汁 ごはん	ふくさ焼き ひじき豆煮 大根とえのきの味噌汁 ごはん	焼肉炒め 小松菜と厚揚げの味噌汁 豆ごはん バナナ	鶏肉の塩麹焼き ニラもやし炒め 玉葱とじゃが芋の味噌汁 ごはん	中華丼 春雨スープ いりこ	お弁当の日	
食材		さば 料理酒 みりん 醤油 ほうれん草 コーン コンソメ おつゆ麩 カットわかめ 煮干し 味噌 米	卵 木綿豆腐 鶏ミンチ 乾燥大豆 干し椎茸 人参 葱 白ごま 味噌 砂糖 だし粉 ひじき 水煮大豆 人参 うすあげ 大根 えのき 葱 煮干し 味噌	牛肉 玉葱 もやし しめじ 人参 ピーマン 焼肉のたれ ごま油 小松菜 厚揚げ 葱 煮干し 味噌 米 えんどう豆 塩 バナナ	鶏もも肉 塩麹 食塩 料理酒 ニラ もやし コンソメ 玉葱 じゃが芋 葱 煮干し 味噌 米	豚肉 白菜 玉葱 人参 筍水煮 干し椎茸 ピーマン シャンタン 片栗粉 米 春雨 青梗菜 人参 鶏がらスープ 醤油 食べる煮干し		
おやつ	フルーツヨーグルト	ツナサンド 牛乳	サクサクハーブブレッド 牛乳	プリン	ほうれん草蒸しパン オレンジジュース 肝油			
食材	ヨーグルト 黄桃缶 バイン缶 砂糖	ロールパン ツナ 胡瓜 マヨネーズ	食パン クレイジーソルト オリーブオイル	プリンミックス りんごゼリー	ほうれん草 ホットケーキミックス 豆乳 砂糖			
		5/14(月)	5/15(火)	5/16(水)	5/17(木)	5/18(金)	5/19(土)	
給食		酢鶏 中華スープ ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 白菜とわかめの味噌汁 ごはん	チャンポン麺 切干大根の中華和え ごはん	白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜とちくわのお浸し 茄子の味噌汁 ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草としめじ味噌汁 筍ごはん	和風きのこスパゲティ ポトフ	
食材		鶏もも肉 料理酒 醤油 片栗粉 キャノーラ油 玉葱 人参 筍水煮 ピーマン 砂糖 醤油 酢 片栗粉 豆腐 干し椎茸 青梗菜 人参 鶏がらスープ 醤油 米	合挽ミンチ 乾燥大豆 豆腐 玉葱 卵 パン粉 コンソメ ブロッコリー ツナ コーン 和風ドレッシング 白菜 カットわかめ 葱 煮干し 味噌 米	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 なると 葱 シャンタン 切干大根 ツナ 胡瓜 白ごま 酢 砂糖 醤油 米	ホキ 味噌 マヨネーズ 小松菜 人参 ちくわ だし粉 醤油 砂糖 茄子 玉葱 葱 煮干し 味噌 米	鶏ミンチ 乾燥大豆 じゃが芋 人参 グリーンピース だし粉 醤油 砂糖 片栗粉 ほうれん草 しめじ 葱 煮干し 味噌 米 筍水煮 人参 うすあげ だし粉 醤油		じゃが芋 キャベツ 玉葱 コンソメ
おやつ	紅茶ケーキ 牛乳	ブルーチェ	ココアクッキー 牛乳	カルピスゼリー	大根もち 麦茶 肝油			
食材	紅茶葉 ホットケーキミックス 牛乳 無塩バター 砂糖	ブルーチェピーチ 牛乳 オレンジゼリー	薄力粉 無塩バター 砂糖 ココアパウダー	カルピス 黄桃缶 バイン缶 粉ゼラチン	大根 葱 薄力粉 醤油 みりん 鶏がらスープ			
		5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)	5/26(土)	
		中華風すいとん	豚肉の生姜焼き	すき焼き風煮	鮭のフライ	豚肉と茄子のスタミナ炒め		

<b>給食</b>	春雨サラダ ふりかけごはん	いんげん豆のごま和え えのきと白菜のすまし汁 ごはん	小松菜としめじの味噌汁 ごはん オレンジ	マカロニサラダ なめこの味噌汁 ごはん	ほうれん草とうすあげの味噌汁 ごはん	<b>お弁当の日</b> 	
<b>食材</b>	鶏肉 白菜 青梗菜 もやし 人参 薄力粉 豆腐 葱 シャンタン  春雨 焼き豚 <b>除去</b> 卵 <b>除去</b> 胡瓜 人参 白ごま 酢 砂糖 醤油 米 かつおみりんふりかけ	豚ロース肉 生姜 醤油 みりん 砂糖  いんげん豆 人参 白ごま だし粉 醤油 砂糖  えのき 白菜 葱 だし粉 醤油 米	牛肉 厚揚げ 白菜 人参 玉葱 おつけ麺 だし粉 醤油 砂糖  小松菜 しめじ 葱 煮干し 味噌 米 オレンジ	秋鮭 薄力粉 <b>除去</b> 卵 パン粉 キャノーラ油  マカロニ ツナ 胡瓜 人参 マヨネーズ <b>和風ドレッシング</b>  なめこ 豆腐 葱 煮干し 味噌 米	豚肉 厚揚げ 茄子 玉葱 キャベツ 人参 にら 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま油  ほうれん草 うすあげ 葱 煮干し 味噌 米		
<b>おやつ</b>	きな粉トースト 牛乳	フライドポテト りんごジュース	ホットケーキ 牛乳	キャベツ焼き 麦茶	みかんゼリー 肝油		
<b>食材</b>	食パン <b>米粉パン</b> きな粉 無塩バター <b>除去</b> 砂糖	冷凍カットポテト キャノーラ油 食塩	ホットケーキミックス 卵 <b>除去</b> 牛乳 <b>除去</b> 砂糖	キャベツ 天かす ちくわ 卵 <b>除去</b> 小麦粉 だし粉	みかん缶 オレンジジュース 砂糖 粉ゼラチン		

<b>給食</b>	5/28(月) チキンチャップ 小松菜とツナのナムル わかめスープ ごはん	5/29(火) ハヤシライス 野菜サラダ りんご	5/30(水) 親子丼 キャベツとちくわの味噌汁 いりこ	5/31(木) さばの生姜焼き 小松菜としめじのお浸し 豚汁 ごはん	
<b>食材</b>	鶏もも肉 コンソメ 薄力粉 ケチャップ 砂糖 醤油  小松菜 人参 ツナ 白ごま 鶏がらスープ ごま油  カットわかめ もやし 人参 コンソメ 醤油 米	牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム缶 ハヤシライスルウ 米  キャベツ 胡瓜 人参 和風ドレッシング りんご <b>みかん缶</b>	鶏肉 玉葱 人参 卵 <b>除去</b> みつば だし粉 醤油 砂糖 片栗粉 米  キャベツ ちくわ 葱 煮干し 味噌  食べる煮干し	さば 生姜 料理酒 みりん 醤油  小松菜 しめじ 人参 だし粉 醤油 砂糖  豚肉 白菜 玉葱 もやし 人参 うすあげ 葱 味噌	
<b>おやつ</b>	はちみつバターサンド 牛乳	お誕生日ケーキ <b>アレルギー対応ケーキ</b> 牛乳	ツナチーズトースト 牛乳	ミルク寒天	
<b>食材</b>	ロールパン <b>おにぎり</b> はちみつ 無塩バター <b>除去</b>		食パン <b>米粉パン</b> ツナ マヨネーズ <b>除去</b> ナチュラルチーズ <b>除去</b>	牛乳 <b>除去</b> 黄桃缶 パン缶 砂糖 粉寒天	

**端午の節句に食べる  
柏餅の意味とは？**

柏餅には読んで字のごとく、柏の葉が使われています。柏の木には、「新芽が育つまで、古い葉が落ちない」という特徴があります。この柏の葉を、人間の一族と重ねあわせて考えられるようになりました。新芽を子ども、古い葉を親と見立て、「子供が育つ前に、親が亡くならないように」「家系が途切れることなく続いていくように」という願いが込められています。



● 朝ごはんをしっかりと食べて健康な身体のリズムをつくろう ●

人間の身体には体内時計と呼ばれるものがありますか？ 一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化を調節している大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、日光と関係があり、太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が実際の「生活リズム」とズレてしまうと、身体にとってはとても大きなストレスとなります。このストレスによって身体のバランスが保てなくなると、体調を崩したり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくするには、まず朝食をしっかりとることがとても大切です。朝ごはんをしっかりと食べると、寝ている間に消費したエネルギーを補給し脳と身体が活性化し集中力や運動能力がアップします。

朝食を食べるためには、前日の夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、身体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりと身体で覚えていくことが大事です。そのためにも、簡単なものでもよいので毎朝しっかりと食べる習慣をつけましょう。

