卫和0年段				5月月	間 献 立 ネ	支				懂原巾 <u>业</u> 中子校
日·曜 1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
2 たけのこのおかか煮 名 豆腐のすまし汁 柏餅	小魚	ゆで枝豆	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ丼の具 味噌ビーフンスープ		牛乳 鯖の塩焼き ブロッコリーのごま和え じゃがいものみそ汁 納豆	ヨーグルト	切干大根のソース炒めわかめスープ		コンソメスープ	ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれ ほうれん草のゆずポン酢和え かぼちゃのみそ汁
1食 1食 1本 1本 1本 1本 1本 1本	1 スパゲッティ 32.50 g 1 スパゲッティ 32.50 g 1 33 g 1 k 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	にはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚原内 1切 1 形 10 2 原内 19.5 1 じゃがいも 84.5 5 にんじんごん 789 4 こんにやく 22.5 5 さやいんげん 6.59 3 温口しょうゆ みりん風調味料 2.65 カル風調味料 2.50 カリん風調味料 2.50 カリん 2.50 カリん 3.50 カリん 3.50 カリん 3.50 カリん 4.50 カリん 5.50 カリん 5.	たまねぎ 36g 4 キャベツ 24g 4 青ねぎ 6g 3 にんにく 0.24g 4	パン 1こ 5 1 5 5 5 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 5 5 5 1 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7	中乳 は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	2 牛乳 1本 2 内間子 399 1 たまれぎ 45.54 にんじん 139 3 ビーマン 6.59 3 ビーし椎茸 3.39 5 油 1.39 6 三酢 2.69 三龍糖 3.99 5 料理酒 1.39 料理酒 1.39 料理酒 1.39 が でんの 0.59 3 豚肉 6.59 1 アンタンの皮 6.59 5 にんじん 2.69 にんじん 0.59 3 ほんじん 0.59 3 にんじん 0.59 3 にんじん 0.59 3 にんじん 2.69 6 にんじん 0.59 5 にんじん 2.69 6 にんじん 0.59 5 にんじん 2.69 6 にんじん 0.59 5 にんじん 2.69 6 にんじん 0.59 5 にんじん 2.69 6 にんじん 2.69 6 ころり 2.69 6 にんじん 0.59 5 にんじん 2.69 6 ころり 2.69 6 にんじん 2.69 6 にんじん 2.69 6 ころり 2.6	お油 (大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	日身魚フライ 1切 6g (に
ゴネは*-/たんぱく質/脂質中学 810kcal 26.6g 20.7				I礼は -/たんぱく質/脂質 756kcal 29.1g 27.9g				I Iネルギー/たんぱく質/脂質 742kcal 23.6g 19.1g		
こどもの日 行事食柏餅		15.0g			納豆を食べよう!!	,	関西の味お好み焼きを味わおう	, mode 23/09 15/15	世界の料理 フランス	
日・曜 20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	<i>6</i>

---29ロ(小 麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め <u>21日(火)</u> ごはん 牛乳 春巻き 中華煮 スナックレバー <u>31日(並)</u> ごはん 牛乳 子持ちししゃもフラ 上はん 牛乳 いか天 じゃがいもの金平 けんちん汁 ハウ 牛乳 オムレツ ツナサラダ 玉ねぎスー 牛乳 照り焼きハンバーグ 牛乳 牛乳 立名 がき傷け 鶏団子汁 昆布の佃煮 こしつハがめ 大根キムチ トックスープ おやこ豆サラダ マカロニスープ 野菜炒め 豚汁 茎わかめの五目煮 にゅうめん 無っ続これった。 ジャーマンポテト ベジタブルスープ +乳混入粉末コ 1食 t 1本 2 2尾 2 / 一 へ パン 年乳 オムレツ まぐろ水煮 ごはん 牛乳 薄揚げ ごはん 生乳 いか天 。ごはん 牛乳 ちりめんじゃ 麦ごはん 牛乳 豚肉 ではん 牛乳 春巻き パン 牛乳 *ごはん 牛乳 牛乳 1及 1本 1こ クフルト にんにく 料理酒 じゃがいも たまねぎ 5g たまねぎ 油 茎わかめ ちりめんじょ 5g 6g 油 平天 パプリカ(黄) 2g 豚肉 土しょうが 土しょうが キャベツ ちくわ にんにく ベーコン じゃがいも ピーマン ごぼう パセリ 三温糖 にんじん なると マーマレード 8g 豚肉 キャベツ たまねぎ トマトピューレ 淡口しょうゆ 三温糖 にんじん 卵抜きマヨネース かぼちゃ ほうれんそう チーズ こんにゃく とんかつソース 切干大根 にんじん 濃口しょうゆ こんにゃく 淡口しょうは 大豆 塩 3g 料理酒 にんじんミニ厚揚げ ウインナ-にんじん 三温糖 赤ワイン さやいんげん こしょう ひじき たまねぎ こしょう いりごま 三温糖 米粉 三温糖 ごま油 油 かぼちゃ 干し椎茸 小松菜 土しようが 粉末ガラスープ チンゲンサイ すりごま コンソメ 上白糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 上白糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 パセリ でん粉 二温糖 ハーコン たまねぎ にんじん しめじ(JA) たまねぎ にんじん チンゲンサ エリンギ 水 にんじん まぐろ油漬け 油 鶏団子 大豆 濃口しょうは 淡口しょうゆ むき枝豆 キャベツ でん粉 いりごま 料名お でしめじ(JA) じゃがいも 春雨 パセリ ンンリメ 淡口しょう か ※口しょうゆ ごま油 でん粉 加 いりごま 鶏肉 薄揚げ 8g ・・・・。 錦糸卵 大根キムチ トック 假肉 上白糖 濃口しょうゆ エリノイ 淡口しょうゆ コンソメ こしょう にんじん たまねぎ なると えのきたけ 青ねぎ(JA) 一厚揚げ ミニ 厚揚け と 大根 たまんじう にごこ がなさくコネース 淡口しょうゆ こしょう ベーコン 海豚の 豆腐 ごぼう よび使 デリーブ油 ベーコン . 焼き豚 豆腐 油 濃口しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 3g 1.5g 料理酒だしパック 育14c (G.) にんじん 淡口しょうゆ たまねぎ 。。つ こんにゃく 青ねぎ(JA) だしパック | みそ 水 料理酒だしパック にんじん 青ねぎ 粉末ガラスープ 液体ガラスープ 量 元 昆布の佃煮 8g 2 g 水 オレンジ 料理酒だしパック 液体ガラスープ
淡口しょうゆ 水 バ 1309 牛乳混入粉末 1袋 5 ラペとはフランス語で すりおろすという意味。 おろし器やスライサー でせん切りにした野菜 を、ドレッシングであ えるフランスの家庭料 理の定番です エネルギー/たんぱく質 中学 6.4g 21.1g 735kcal 26g 20.6g 728kcal 33.5g 27.3 23kcal 26.7g 20





フランス

フランス料理は、 世界三大料理の一 つです。地域ごとに 様々な料理があり

主なものは

ます。 主な ★プ! 理 ★プロヴァンス料

トマト・オリー イルを多く使用しブ イヤベースなど魚 料理が多いのが特 徴

★ブルターニュ料 理

ガレットというそ ば粉を使ったク レープが有名

★ブルゴーニュ料 理 家庭料理を代表

する牛肉の赤ワイ ン煮こみの発祥の 地

ワインが有名



6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;757kcal,たんぱく質;31.4g,脂質;22.4g,カルシウム;362mg,鉄;3.3g,ビタミンA;273μgRE, ビタミンB1;0.69mg,ビタミンB2;0.65mg,ビタミンC;36mg, 食物繊維;8.6g, 食塩相当量;2.9g



今月の

地産地消は

ハナハを 立春から数えて88日目を八十八夜といいま す。今年の八十八夜は、5月1日です。「♬夏も近 づく八十八夜 ~」と茶摘みの中にも歌われて いますが、茶摘みの最盛期です。

1日の【ちくわの八十八夜揚げ】には、奈良県 産の粉茶を使用しています。味わっていただき ましょう。





年の一番最初に摘み取られる新芽のことを新茶(一番茶)といいます。それに対して、新茶のあとに 摘まれる茶葉のことをそれぞれ順番に「二番茶」 「三番茶」といいます。

∜ならのしか 奈良県産の食品です

💮 こだいちゃん橿原・御所・高市地区産の食品です



-マンポテト を味わおう



