

月		火		水		木		金							
こんだて	栄養三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		5	こどもの日	6	ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン ウィンナーのトマト煮	7	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ						
栄養価	黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子を ととのえる	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比		661	24.6	39	658	21.8	26				
おかずの内容(g)															
こんだて	10	ごはん・牛乳 タッカンマリ風スープ 豚キムチ	11	黒糖きなこパン・牛乳 みそラーメン ちくわの磯辺揚げ	12	ごはん・牛乳 おでん ☆切干大根と小松菜の サラダ	13	コッペパン・牛乳 グリーンポターージュ ☆チキンとポテトの ハーブ焼き	14	ごはん・牛乳 だんご汁 豚丼					
栄養価	616	23.7	21	633	25.8	27	653	24.4	25	672	26.0	37	614	25.8	21
おかずの内容(g)															
こんだて	17	ごはん・牛乳 かやくうどん そら豆のかき揚げ ふりかけ	18	コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものグラタン	19	ごはん・牛乳 さつま汁 大豆の磯煮 ☆焼きししゃも	20	ミニミルクパン・牛乳 ポトフ コーンソテー ☆チョコチップケーキ	21	ごはん・牛乳 サンラータン 豚肉のごま風味					
栄養価	663	21.3	23	642	23.6	33	619	24.3	23	651	21.5	32	613	25.0	24
おかずの内容(g)															
こんだて	24	ごはん・牛乳 チキンカレーライス アスパラコーン	25	ソフトパン・牛乳 ナポリタンス・パグティ ☆ツナサラダ	26	ごはん・牛乳 みそ汁 高野豆腐の含め煮 ☆鯖の風味焼き	27	コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ 三色ソテー コロケツ ソース	28	ごはん・牛乳 厚揚げの中煮 ☆キャベツのごま酢かけ					
栄養価	669	21.1	27	679	23.1	30	609	26.1	24	634	21.2	32	610	23.3	27
おかずの内容(g)															
こんだて	31	ごはん・牛乳 潮汁 肉じゃが ☆厚揚げの甘みそ焼き	<p>季節の野菜</p> <p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介いたします。 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。</p> <p>【たまねぎ】onion</p> <p>根、茎、葉の葉の部分を食べているよ</p> <p>新たまねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>春が旬の『新たまねぎ』は、皮が薄くて色が白く、やわらかくて甘みがあります。また、水分を多く含んでいて、みずみずしいので、生で食べるのにも向いています。一方、スーパーなどで年中売られている皮が薄茶色の『たまねぎ』は、収穫後、乾燥させているので保存性が高いです。</p> <p>大阪南部の泉州地域で栽培されているたまねぎを、泉州たまねぎといいます。泉州地域は、日本のたまねぎ栽培発祥の地ともいわれています。</p>												
栄養価	626	25.6	22												
おかずの内容(g)															

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	640	23.8	27	300	75	1.7	2.6	213	0.38	0.47	21	2.29	3.5
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5