



給食便り5月

若葉が茂り気候も安定して気持ちの良い季節になりました。長いゴールデンウィークが終わり、春から初夏に向かう季節の変わり目で疲れが出やすい時期でもあります。一日三食をバランスよく食べるとともに、十分な睡眠をとって体調を整えましょう。「目には青葉 山ほととぎす 初がつと」その時期に、一番おいしいもの・美しいもの・ものを「旬のもの」といいます。旬の食べ物は味が良いだけでなく、栄養価が高いという特徴があります。5月の旬のものには、タケノコ、カツオ、新茶、新玉ねぎ、春キャベツ、アスパラガス、アジなどがあります。季節を感じて食べてみませんか？

日	曜日	メ ニ ュ ー				カロリー	
7	火	ご飯 味噌汁	さば塩焼き 織キャベツ	ツナ大根 パスタ		917	KCal
8	水	ご飯 味噌汁	チキンみぞれ煮 織キャベツ	厚焼き玉子 マカロニサラダ		1083	KCal
9	木	ご飯 味噌汁	海老フライ 織キャベツ	コロッケ ひじき煮	白花豆	1056	KCal
10	金	カレーライス 味噌汁	唐揚げ 野菜サラダ			1089	KCal
13	月	ご飯 味噌汁	煮込みハンバーグ 織キャベツ	塩焼きそば なます		958	KCal
14	火	ご飯 味噌汁	鶏塩麩焼き 織キャベツ	イカリング 切り干し大根	春雨サラダ	927	KCal
15	水	ご飯 味噌汁	豚ロース生姜焼き 織キャベツ	ミートスパ ポテトサラダ		956	KCal
16	木	ご飯 味噌汁	塩唐揚げ 織キャベツ	フライドポテト 野沢菜のおひたし	カボチャサラダ	1219	KCal
17	金	ご飯 味噌汁	ハムカツ 織キャベツ	スパサラ 里芋の鶏そぼろ煮		843	KCal
20	月	ご飯 味噌汁	豚カツ 織キャベツ	中華春雨 青シソスパ		1090	KCal
21	火	ご飯 味噌汁	牛スタミナ焼き 織キャベツ	大豆五目煮 小松菜の胡麻和え		1061	KCal
22	水	ご飯 味噌汁	豚カバ揚げ 織キャベツ	切り干し柚子香 マカロニサラ		992	KCal
23	木	ご飯 味噌汁	チキン南蛮 織キャベツ	ポテトサラダ		983	KCal
24	金	ご飯 味噌汁	メンタイフライ 織キャベツ	特製タルタル 梅牛蒡		964	KCal
27	月	ラーメン 味噌汁	ご飯 織キャベツ	餃子		1079	KCal
28	火	ご飯 味噌汁	豚キムチ 織キャベツ	焼きそば キンピラ牛蒡		896	KCal
29	水	ご飯 味噌汁	ホイコーロー 織キャベツ	揚げ出し豆腐		943	KCal
30	木	ご飯 味噌汁	鶏マヨ 織キャベツ	彩り野菜		1143	KCal
31	金	ご飯 味噌汁	豚の柚子胡椒炒め 織キャベツ	塩焼きそば ハスキ		999	KCal