

# 5月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名				
6	木	ご飯	キャベツ サラダ	じゃが芋の 味噌汁	チキンカツ	赤	(チキンカツ)・ワカメ・薄揚・味噌 カニ風味蒲鉾・牛乳				19	水	ご飯	キャベツの 塩昆布和	打ち豆の 味噌汁	ソーストンカツ	赤	(トンカツ)・うち豆・薄揚 塩昆布・味噌・牛乳			
						黄	米・じゃが芋・ドレッシング・菜種油										黄	米・じゃが芋・ウスターソース 菜種油・三温糖			
						緑	キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参 葱・小松菜									緑	キャベツ・胡瓜・大根・人参・白菜 葱				
		835	27.2	24.5	126.8	356	3.5	4.1	3.2			821	27.9	24.2	123.5	366	4	5.6	3.4		
7	金	ご飯	麻婆春雨丼	アセロラゼリー	餃子3個	赤	(餃子)・豚肉・牛肉・牛乳				20	木	ご飯	回鍋肉	肉団子入 中華スープ	竹輪天 2切	赤	竹輪・豚肉・(肉団子)・味噌 牛乳			
						黄	米・春雨・菜種油・アセロラゼリー 豆板醤										黄	米・天ぷら粉・コンソメ・鶏ガラスー プ			
						緑	人参・玉葱・ピーマン・椎茸・生姜 ニンニク									緑	キャベツ・人参・葱・ピーマン・もやし・玉葱 椎茸・ニラ・青梗菜・生姜・ニンニク				
		844	25.5	25.7	126.4	268	6.7	6.7	1.8			815	27.7	28.3	115.4	390	8.2	3.6	3.9		
10	月	ご飯	大豆サラダ	ワカメの 味噌汁	肉じゃが コロッケ	赤	(肉じゃがコロッケ)・大豆・豆腐 ワカメ・薄揚・ハム・味噌・牛乳				21	金	ご飯	セルフホットドック コッペパン 野菜のカレーソー ウインナー	プリン	ポトフ	赤	ウインナー・鶏肉・プリン・牛乳			
						黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油										黄	パン・じゃが芋・カレー粉・コンソメ 菜種油			
						緑	人参・胡瓜・コーン・キャベツ・玉葱 小松菜・もやし								緑	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン 大根・ブロッコリー					
		879	26.7	32.2	118.4	355	3.9	6.7	2.8			830	32.4	33.8	102.5	407	3.4	6.7	3.9		
11	火	ご飯	法蓮草 バターソー 煮込み ハンバーグ	かぶの スープ	ハンバーグ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 豆腐・牛乳				24	月	ご飯	パリッシュ 1食 野菜 ラーメンスープ	ナムル	揚焼売 2個	赤	(焼売)・豚肉・(パリッシュ)・牛乳			
						黄	米・じゃが芋・バター・コンソメ ケチャップ・ウスターソース・三温糖										黄	中華麺・ゴマ・鶏ガラスープ・ゴマ油 天ぷら粉・三温糖・菜種油			
						緑	法蓮草・しめじ・人参・コーン・かぶ 玉葱・小松菜								緑	キャベツ・もやし・玉葱・人参 法蓮草・切干大根					
		816	29	26.1	118.4	429	5.9	7.4	3.9			827	31.3	32.8	103.8	375	3.7	7.6	2.7		
12	水	ご飯	中華サラダ	マンゴー プリン	春巻き	赤	(春巻)・ハム・豚肉・牛乳				25	火	ご飯	アスバラ ソー 鶏肉の照焼	根菜の 味噌汁	赤	鶏肉・ベーコン・薄揚・味噌・牛乳				
						黄	米・ドレッシング・鶏ガラスープ ゴマ油・マンゴープリン									黄	米・じゃが芋・蒲焼のタレ・三温糖 菜種油				
						緑	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱 もやし・椎茸・青梗菜・筍・葱								緑	アスバラガス・玉葱・コーン・法蓮草 蓮根・大根・人参・葱					
		841	25.6	30.4	119.4	337	2.5	5.7	2.1			808	32.4	28.7	107	321	2.5	5	2.6		
13	木	ご飯	寒天と ブロッコリーの サラダ	豚汁	ブリの照焼	赤	ブリ・カニ風味蒲鉾・豚肉・薄揚 寒天・味噌・牛乳				26	水	ご飯	キャベツと胡瓜の ゆかり和え	田舎煮	赤	(鯖フライ)・厚揚・牛乳				
						黄	米・じゃが芋・ドレッシング 蒲焼のタレ									黄	米・じゃが芋・三温糖・菜種油				
						緑	ブロッコリー・キャベツ・大根・人参 牛蒡・しめじ・葱・蒟蒻								緑	キャベツ・胡瓜・もやし・椎茸・人参 イグeln・大根・蒟蒻					
		844	35.8	30.5	104.5	318	2.9	4.6	2.3			834	33.2	25	119.6	403	3.3	5.7	1.5		
14	金	ご飯	チキンカレー 麦ご飯 福神漬	法蓮草 サラダ	鶏肉・ツナ・牛乳	赤	鶏肉・ツナ・牛乳				27	木	ご飯	春雨 サラダ	鶏肉の唐揚 2個	青梗菜 スープ	赤	鶏肉・鶏肉・豆腐・ハム・(錦糸卵) ワカメ・牛乳			
						黄	米・麦・じゃが芋・ドレッシング カレールー・菜種油										黄	米・マロニー春雨・ドレッシング 中華だし・天ぷら粉・菜種油			
						緑	法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ 玉葱・人参・福神漬								緑	キャベツ・胡瓜・青梗菜・玉葱・人 参					
		862	26	27.7	126.7	339	2.9	5.1	3.3			837	32.5	29.2	109.8	352	2.2	3.3	2.1		
17	月	ご飯	3色ゴマ和え	筑前煮	豚肉の味噌焼	赤	豚肉・鶏肉・味噌・牛乳				28	金	ご飯	コールスロー サラダ	メンチカツ	ミルメーク コーヒー	赤	(メンチカツ)・ベーコン・鶏肉 しらす干し・炊き込みワカメの素			
						黄	米・里芋・ゴマ・三温糖・菜種油										黄	米・中華だし・コンソメ・菜種油 ミルメーク コーヒー			
						緑	切干大根・法蓮草・人参・しめじ 牛蒡・蓮根・蒟蒻								緑	もやし・玉葱・人参・ピーマン 法蓮草・キャベツ・コーン					
		839	31.8	25.1	122.1	341	2.7	5.8	2.2			842	30.2	24	119.3	457	3.9	5.1	4.7		
18	火	ご飯	粉ふき芋	いちごゼリー	ホキの ムニエル	赤	ホキ・鶏肉・青のり・牛乳				31	月	ご飯	ナポリタン スパゲティ	オムレツ	ココアムース	赤	(オムレツ)・鶏肉・ハム・牛乳			
						黄	米・じゃが芋・バター・天ぷら粉 コンソメ・いちごゼリー										黄	米・じゃが芋・コンソメ・ケチャップ スパゲティ・ココアムース			
						緑	大根・人参・小松菜・南瓜								緑	玉葱・ピーマン・キャベツ・かぶ 人参・ブロッコリー					
		852	31.3	24.6	124.9	294	3.1	5.7	2			834	25.4	23.1	131.3	311	2.4	4	2.4		

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の( )書きは加工食品です。

●今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む法蓮草・豆腐・鉄強化ハンバーグ等が献立に入っています。

●今月19日は、食育の日献立の日です。

福井県の郷土料理の打ち豆の味噌汁が献立に入っています。

●今月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む、ワカメ・しらす・法蓮草・ミルメーク等が献立に入っています。

## 気分が優れない?! 五月病に有効な対策

4月になって環境が変わりGWあたりで症状が出る五月病は精神的なのが大きいです。そのためリフレッシュやストレスケアが重要なのですが、同時にセロトニンを分泌させることも五月病対策になります。

「セロトニン」とは神経伝達物質のことで、精神を安定させる作用を持っています。セロトニンが不足すると気分が落ち込んだり、不眠になるなどして、うつ病等につながるともいわれています。そのセロトニンを分泌させるためには「アミノ酸・ビタミンB群・炭水化物」の3つの栄養素が必要です。

具体的には、

1. 肉類や赤身魚、大豆製品など良質なタンパク質にたくさん含まれている必須アミノ酸である「トリプトファン」
2. 青魚や鶏肉、またバナナなどに多く含まれる「ビタミンB6」
3. 主食となるご飯やパンなどに含まれる「炭水化物」です。

トリプトファンはセロトニンの材料で、ビタミンB6はトリプトファンをセロトニンにするために役立つもの、炭水化物は生成されたセロトニンを脳内に取り込むために必要なものです。この3つをバランスよく摂取しないとセロトニンは正常に働きません。