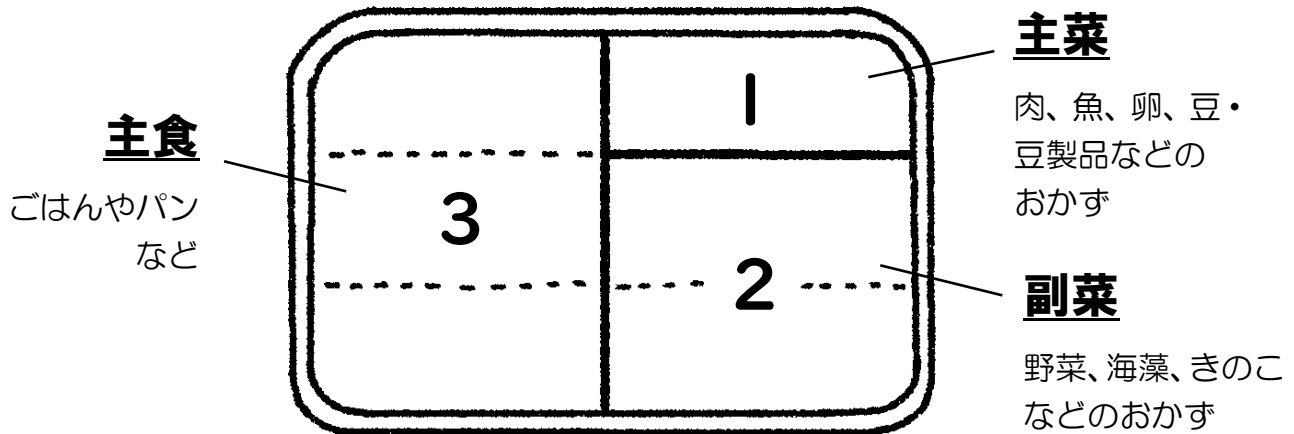


お弁当作りのポイントについて

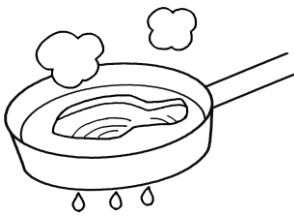
あたたかくなり、お弁当をもってお出かけしたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

3 : 1 : 2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に！



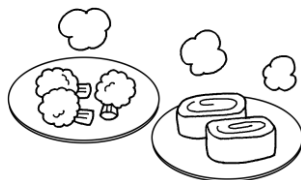
お弁当箱に主食・主菜・副菜を3 : 1 : 2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

衛生的なお弁当のポイント



おかずには
しっかりと火を
通しましょう。

料理が冷めてから
ふたをしましょう。
蒸気が水滴となり
菌が増える原因に
なります。



殺菌、抗菌効果が
期待できる生姜や
梅干しなどを
使ったおかずも
オススメです。

お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。
様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、
栄養を取り入れやすくなります。

赤

・・・トマト、赤ウインナー、
にんじんなど



黄

・・・コーン、かぼちゃ、
卵など



緑

・・・ほうれん草、ブロッコリー、
ピーマンなど



茶

・・・ハンバーグ、コロッケ、
からあげなど



月	火	水	木	金
		1	2	3
食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる（米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など） 赤：体をつくるもとになる（肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など） 緑：体の調子を整えるもとになる（野菜、果物、きのこなど）	★5月の平均値★ エネルギー 812kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.0g ★今月の大樹産食材★ 豚肉	五目うどん うどん、豚肉、こんにゃく、玉ねぎ、人参、椎茸、ちくわ	バターパン パン 	憲法記念日 
		チーズはんぺんフライ 魚肉すりみ、チーズ、卵、小麦粉	根菜のカレースープ 大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、(小麦粉)	
		牛乳	ミートボール（1人3個） 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	
			野菜サラダ キャベツ、コーン、人参、玉ねぎドレッシング（かつおエキス）	
			かしわもち・牛乳 上新粉、小豆、柏葉	
6	7	8	9	10
振替休日 	麦入りごはんのビビンバ丼 米、麦、豚肉、たけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま	焼きそば 焼きそば、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし	コッペパン パン	麦入りごはんのハヤシライス 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉
	大根スープ 大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉、(小麦)	中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、人参、(小麦)	コーンシチュー 豚肉、コーン、玉ねぎ、いんげん、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、バター、小麦粉	フルーツのマスカットゼリーあえ パイナップル、みかん、アロエ、マスカットゼリー
	牛乳	牛乳	野菜コロッケ じゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン、いんげん、小麦粉	牛乳
			ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり	
			牛乳	
13	14	15	16	17
ごはん 米	ごはん 米	チキンのトマトソースパグッティ スパグッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト	黒糖パン パン	たけのこごはん 米、たけのこ、人参、ごぼう、枝豆、油揚げ
豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸	コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング	ポトフ ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、枝豆	キャベツと生揚げのみそ汁 キャベツ、大根、生揚げ
白身魚フライ ホキ、小麦粉	肉シューマイ（1人3個） 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、(ホタテエキス)	牛乳	トマトミートオムレツ 卵、玉ねぎ、鶏肉	ヨーグルト
きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく	中華サラダ キャベツ、コーン、人参、鶏肉、中華ドレッシング（オイスターエキス）		切り干し大根のツナマヨあえ 大根、きゅうり、ツナ、人参、ごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳
牛乳	牛乳		牛乳	
20	21	22	23	24
ごはん 米	麦入りごはんの親子丼 米、麦、卵、椎茸、たけのこ、玉ねぎ、人参、鶏肉、(かつおエキス)	しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、(小麦)	ブランパン（パンズ） パン	麦入りごはんのポークカレー 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、バター、小麦粉
けんちん汁 大根、人参、ごぼう、椎茸、豆腐	たもぎ茸のみそ汁 大根、たもぎ茸、豆腐	ビッグ揚げぎょうざ キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦粉、(魚介エキス)	マカロニとしめじのクリーム煮 マカロニ、ベーコン、しめじ、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、バター、小麦粉	桃の生クリーム添え 桃、生クリーム
いわしのみそ煮 いわし	牛乳	牛乳	キャベツメンチカツ キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、米粉	牛乳
糸かまぼこあえ 糸かまぼこ、キャベツ、きゅうり			イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	
牛乳			小袋ソース・牛乳	
27	28	29	30	31
ごはん 米	ごはん 米	スパゲッティナポリタン スパゲッティ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、バター、(小麦粉)	かぼちゃパン パン	ごはん 米
じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ	豆腐とえのきのみそ汁 豆腐、えのき、人参、長ねぎ	野菜とチーズのサラダ キャベツ、きゅうり、枝豆、チーズ、イタリアンドレッシング	ウインナーと野菜のスープ ウインナー、枝豆、人参、キャベツ、椎茸	大根と小松菜のみそ汁 大根、小松菜、油揚げ
和風きんぴら包み焼き 鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、人参、ごま	豚肉と野菜のみそ炒め 豚肉、生揚げ、たけのこ、もやし、キャベツ	ジョアプレーン	あじ香草フライ あじ、小麦粉	オイスターソース炒め 豚肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、キャベツ、オイスターソース
大根のそぼろ煮 大根、人参、豚肉、いんげん	牛乳		コーンのバターソテー コーン、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、バター	牛乳
牛乳			牛乳	

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。

※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。

※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。