



# がつのおべんとうメニュー

ひとくちメモ

5月5日はこどもの日です。

端午の節句の起源は、古代中国にさかのぼります。日本で取り入れられるようになったのは、奈良・平安時代からです。貴族の間では、身のけがれを払う大切な行事として、よもぎ・菖蒲(しょうぶ)などの薬草を野に摘みに出て、その薬草を臣下に配ったり、悪鬼を退治するために馬から弓を射る儀式も行われたそうです。それが後に「こどもの日」となりました。



げつようび かようび すいようび もくようび きんようび

特別メニューの日

10金

**食物繊維強化のハンバーグ**  
本日のハンバーグは、厚生労働省の推奨値より、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。



食物繊維について  
食物繊維は、人の消化酵素では消化出来ない栄養素です。そして、腸の有害物質を排泄させる、おなかの調子を整える、脂肪や糖質の吸収をゆっくりにするなど、重要な働きを持つ栄養素です。野菜にも多く含まれます。毎日欠かさずに食べましょう。

特別メニューの日

15水

**食物繊維・鉄分強化のメンチカツ**  
本日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。



鉄分について  
鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないで、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。



みんなで食料自給率アップ!  
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

6 こどもの日  
振替休日



7 はるまき  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 7.4 g  
\*脂質 11.5 g  
\*塩分 1.3 g



8 チキンピカタ  
フルーツ  
たけのこごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 11.9 g  
\*脂質 11.5 g  
\*塩分 1.6 g



9 ホワイトシチュー  
フルーツポンチ  
ミートオムレツサンド

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 14.9 g  
\*塩分 1.7 g



10 ケチャップハンバーグ  
フルーツ  
こんぶごはん

\*エネルギー 423 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.4 g



13 やわらかイカてんぷら  
フルーツ  
おかごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 11.4 g  
\*塩分 1.2 g



14 ポパイカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.7 g



15 メンチカツ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 9.8 g  
\*脂質 7.4 g  
\*塩分 1.2 g



16 ぶたにくの  
しょうがやき  
フルーツ  
ごましおごはん

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 11.1 g  
\*脂質 12.7 g  
\*塩分 1.3 g



17 とりにくのからあげ  
フルーツ  
エンゼルのりごはん

\*エネルギー 419 kcal  
\*タンパク質 11.7 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.4 g



20 てりやきチキン  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 417 kcal  
\*タンパク質 13.8 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.5 g



21 とんかつ  
ミニゼリー  
こんぶごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 8.9 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.4 g



22 おやこに  
フルーツ  
おかごはん

\*エネルギー 417 kcal  
\*タンパク質 16.1 g  
\*脂質 7.2 g  
\*塩分 1.3 g



23 ハンバーグ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 8.7 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.3 g



24 クリームコロッケ  
フルーツ  
ジャムサンド

\*エネルギー 428 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 13.6 g  
\*塩分 1.6 g



27 めだまやきフライ  
あんにとろふ  
ごましおごはん

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 10.2 g  
\*脂質 11.6 g  
\*塩分 1.4 g



28 セサミチキン  
フルーツ  
レーズンロール

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 13.8 g  
\*脂質 14.2 g  
\*塩分 1.6 g



29 コーンコロッケ  
フルーツ  
うさぎのりごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.4 g



30 かいぞくカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 400 kcal  
\*タンパク質 13.8 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.6 g



31 とりてんカツ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 11.8 g  
\*塩分 1.4 g