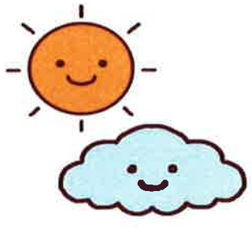
予定献立表

	4月27日（月）	4月28日（火）	4月29日（水）	4月30日（木）	5月1日（金）	5月2日（土）	5月3日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（麸・白菜） つわの炒め煮 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（春菊・玉葱） こんにゃくの炒め煮 お漬物（はりはり漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（京菜・ﾌﾞﾅﾋﾟｰ） ツナオムレツ お漬物（明太子） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（椎茸・油揚げ） キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物（しそ昆布） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・麸） ゆで干し大根の炒め煮 お漬物（はりはり漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（大根・玉葱） 切り昆布の煮付け お漬物（麦味噌漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 野菜スープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 かつおふりかけ カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ カレーライス(福神漬け) 卵サラダ カニのスープ フルーツ（バナナ）	御飯１４０ｇ 白身魚の煮付け 菜の花の白和え オクラの清し汁 さくら羹	御飯１４０ｇ 鶏肉と蕗の煮物 梅しらす和え あさりの味噌汁 抹茶ババロア	御飯１４０ｇ 鰆の木の芽味噌焼き 里芋のゆず煮 みぞれ汁 ぶどうゼリー	赤飯 豚肉と茄子の旨煮 じゃが芋とアスパラのソテ なめこ清し汁 ももゼリー	御飯１４０ｇ 白身魚の煮付け 新玉葱とツナの胡麻サラダ 清し汁（蒲鉾） フルーツ（甘夏）	御飯１４０ｇ 牛肉と牛蒡の炒め煮 野菜の甘酢和え 味噌汁（里芋・麸） ジョア（ブルーベリー）
間食	薄皮饅頭			エクレア			
夕食	麦ご飯140ｇ 青魚の照り焼き うどとわかめの酢味噌かけ 清し汁（蒲鉾） お漬物（味づくし）	麦ご飯140ｇ 青梗菜と豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め 中華サラダ かき玉スープ お漬物（大根の床漬け）	ピースご飯 白身魚のもろみﾁｰｽﾞ焼き 筍と三つ葉の和え物 茶そば汁 お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 肉豆腐 新玉葱の和えもの 清し汁（はんぺん） お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ 厚揚げの甘酢炒め 春菊の辛子和え とろろ昆布汁 お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のｿﾃｰ 和風おろしｿｰｽ 南瓜の煮物 グリンポタージュ お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 鮭の幽庵焼き 青梗菜の煮浸し 梅風味清し汁 お漬物（野沢菜漬け）
成分	エネルギー 1459 水分 926.6 たんぱく質 59.3 食塩相当量 8.1	1380 921.9 55.1 6.5	1393 896.8 59.4 8.3	1555 1097.2 64.3 7.1	1390 854.9 48.1 7.4	1416 963.0 56.3 8.1	1414 1034.8 55.5 6.9



五月晴れっていつのこと？

「五月」[サツキ]は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月（今の6月）が梅雨の頃にあたるところから、もともと「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」「梅雨の合間の晴天」を指しました。ところが時が経つにつれ、誤って「新暦の5月の晴れ」の意味でも使われるようになり、この誤用が定着しました。 言葉は時代の流れと共に変わって行くのですね。

もうすぐ気温、湿度の高い日が続く時期がやってきます。水分の補給をこまめに行いましょう！！

予定献立表

	5月4日（月） みどりの日	5月5日（火） こどもの日	5月6日（水） 振替休日	5月7日（木）	5月8日（金）	5月9日（土）	5月10日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（京菜・油揚げ） 芽ひじきの煮物 お漬物（たくあん漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・玉葱） 大豆の五目煮 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（しめじ・麸） 和風オムレツ（醤油） お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（春菊・油揚げ） こんにゃくの炒め煮 お漬物（梅干し） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・玉葱） キャベツのさっと煮 お漬物（海苔の佃煮） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（椎茸・巻き麸） 金平ごぼう お漬物（はりはり漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ ジュリアンスープ ポークビーンズ ふりかけ（のりたま） 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 海老と野菜の中華風炒め 春雨サラダ わかめスープ 杏仁豆腐	たけのこ御飯 肉団子の柚子風味煮 牛蒡サラダ 清し汁（はんぺん） 水ようかん	御飯１４０ｇ 鯖の味噌煮 ビーフン炒め もずくの清まし汁 カスタードプリン	おにぎり７０ｇ 五目あんかけうどん 三色野菜の和え物 コーヒーゼリー	御飯１４０ｇ 豚肉の塩だれ炒め もやしとﾋﾟｰﾏﾝの辛子和え 梅そうめん汁 抹茶ババロア	御飯１４０ｇ 厚揚げの挽肉あんかけ なます和え なめこ味噌汁 白桃のジュレ	御飯１４０ｇ カレーライス(福神漬け) マカロニサラダ 中華スープ ミックスフルーツ
間食	ココアワッフル			利休まんじゅう			
夕食	麦ご飯140ｇ 豚肉とうずらの煮物 うどのおかか和え とろろ味噌汁 お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ 西京焼き 茄子の揚げだし 清し汁（錦糸卵） お漬物（つぼ漬け）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ風竜田揚げ キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 牛肉の時雨煮 ポテトサラダ 清し汁（筍・三つ葉） お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 魚の照り焼き 胡瓜とわかめの酢の物 オクラの味噌汁 お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のくわ焼き ｱｽﾊﾟﾗの胡麻明太和え 清し汁（蒲鉾・三つ葉） お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の酒蒸し 小松菜のツナ炒め 豆腐のくず汁 お漬物（べったら漬け）
成分	エネルギー 1366	1469	1515	1467	1404	1323	1496
	水分 949.2	953.8	862.3	931.4	920.9	905.2	1174.5
	たんぱく質 50.7	60.4	60.5	45.1	54.2	57.8	62.4
	食塩相当量 7.4	7.6	7.4	7.9	7.2	6.5	6.8

～博多どんたく港祭り～

博多どんたくは、1179年に始まったと筑前国続風土記（貝原益軒著）に記されている「松ばやし」をその起源とする伝統行事です。
明治5年、新政府より下りてこられた県知事によって松囃子・山笠共中止させられ、その後、明治12年に再開され「博多どんたく」と呼ばれるようになりました。ちなみに、「どんたく」という言葉は、オランダ語のZondag（ゾンターク、休日の意）がその語源と言われています。
現在、「どんたく」は、市民総参加の『福岡市民の祭り「博多どんたく港まつり」』となり、毎年5月3・4日の2日間、老若男女が思い思いの仮装でシャモジを叩いて町を練り歩く行事となりました。

5月 予定献立表

	5月11日（月）	5月12日（火）	5月13日（水）	5月14日（木）	5月15日（金）	5月16日（土）	5月17日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・油揚げ） ひじきと大豆の煮物 お漬物（つぼ漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（京菜・玉葱） ゆで干し大根の炒め煮 お漬物（味づくし） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（じゃが芋・麸） ベーコンエッグ お漬物（しそ昆布） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（しめじ・油揚げ） こんにゃくの炒め煮 お漬物（海苔の佃煮） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・玉葱） 切り昆布の煮付け お漬物（奈良漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（小松菜・えのき） 金平ごぼう お漬物（たくあん漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ トマトスープ 南瓜の洋風煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 白身魚の塩麹焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁（はんぺん） 黒蜜バナナ羹	✿端午の節句御膳✿ 新牛蒡との炊き込みご飯 鰺の胡麻パン粉焼き 筍饅頭の葛餡かけ 山菜の山葵和え 清し汁（春菊） フルーツ（キウイ）	御飯１４０ｇ 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 清し汁（なめこ・三つ葉） りんごのコンポート	ゆかりおにぎり70g ちゃんぽん 餃子と焼売 桃入りミルク寒天	御飯１４０ｇ 鶏肉の柚子胡椒焼き 小松菜の塩昆布和え かき玉汁 ヨーグルトムース	御飯１４０ｇ 海鮮と野菜の炒め物 さつま芋サラダ かき玉スープ 杏仁豆腐	御飯１４０ｇ 牛肉とｷﾉｺのｵｲｽﾀｰ炒め キャベツとちくわの和え物 ニラとメンマのスープ フルーツ（甘夏）
間食	シュークリーム			カステラ			
夕食	麦ご飯140ｇ ゆで豚の胡麻たれかけ 里芋のゆず煮 赤だし味噌汁 お漬物（たくあん）	麦ご飯140ｇ 肉豆腐 山芋の錦糸和え（梅風味） 茶そば汁 お漬物（はりはり漬け）	麦ご飯140ｇ 青魚の胡麻焼き もやしの和え物 清し汁（蒲鉾） お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 焼き肉炒め ひじきサラダ 海老団子スープ お漬物（青かっぱ漬け）	赤飯 白身魚の磯風味焼き 若竹とあさりの木の芽和え 沢煮椀 お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 厚揚げの麻婆あんかけ トマトとアスパラのお浸し わかめスープ お漬物（野沢菜漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚のﾑﾆｴﾙ 木の芽ｿｰｽ ナポリタン 人参のポタージュ お漬物（桜大根）
成分	エネルギー 1278 水分 892.9 たんぱく質 54.8 食塩相当量 6.4	1422 1003.5 58.5 8.6	1490 949.8 64.7 7.1	1740 974.6 61.5 7.6	1311 789.5 59.9 8.7	1422 1412.0 48.2 7.8	1655 959.4 58.3 6.9

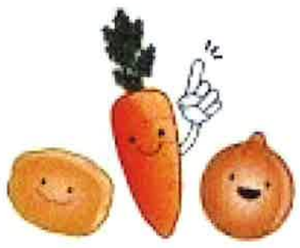
熱中症にご注意ください！

徐々に日中の気温も高くなってきました。急に暑くなった時は特に要注意です！この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。

また、水分補給を行う際は、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む際は、汗で失われる塩分（ナトリウム）もきちんと補給しましょう！

5月 予定献立表

	5月18日（月）	5月19日（火）	5月20日（水）	5月21日（木）	5月22日（金）	5月23日（土）	5月24日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・わかめ） 白菜とツナの旨煮 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁(もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物（はりはり漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（人参・玉葱） チーズオムレツ お漬物（明太子） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・ｷｬﾍﾞﾂ） 大豆の五目煮 お漬物（麦味噌漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・油揚げ） ゆで干し大根の炒め煮 お漬物（海苔の佃煮） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（わかめ・豆腐） 里芋のそぼろ煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯140ｇ コンソメスープ 肉団子の旨煮 ふりかけ（たらこ） カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 塩麹蒸し 牛蒡サラダ 清し汁（はんぺん） カスタードプリン	御飯１４０ｇ 青魚の胡麻焼き 小松菜の菊和え 海老団子のスープ ももゼリー	ゆかりご飯70ｇ にゅうめん じゃが芋とｱｽﾊﾟﾗの炒め物 フルーツ（メロン）	御飯１４０ｇ 青魚の照り焼き なます和え 春雨の清し汁 豆乳寒天	御飯１４０ｇ ビーフシチュー サーモンのフレンチサラダ オニオンスープ ミックスフルーツ	御飯１４０ｇ 鯖の味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの明太和え 清し汁（はんぺん） コーヒーゼリー	御飯１４０ｇ 豚の香味焼き 海老とﾎﾟﾃﾄのｱﾎﾞｶﾄﾞ和え 清し汁（蒲鉾・三つ葉） みかんゼリー
間食	芋羊羹			苺シュークリーム			
夕食	麦ご飯140ｇ 鶏肉のくわ焼き 茄子のごま醤油かけ 味噌汁（オクラ・玉葱） お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 野菜の中華スープ お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き キャベツと卵の和え物 清し汁（はんぺん） お漬物（野沢菜漬け）	麦ご飯140ｇ がんもと里芋の京風煮 小松菜の梅肉和え とろろ味噌汁 お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の煮付け もやしとﾋﾟｰﾏﾝの和え物 豚汁 お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 青椒肉絲 ゴマダレサラダ ニラと冬瓜のスープ お漬物（沢庵漬け）	麦ご飯140ｇ 鰆の塩焼き 茄子の肉味噌がけ 茶そば汁 お漬物（青かっぱ漬け）
成分	エネルギー 1351 水分 927.3 たんぱく質 58.2 食塩相当量 6.9	1514 1015.9 63.8 7.8	1359 846.9 56.4 10.3	1452 924.7 61.9 6.5	1471 996.7 59.3 8.2	1356 880.6 57.3 8.2	1432 940.8 55.8 5.7



★じゃが芋にはビタミンCがたっぷり★

じゃがいもは、フランスで「大地のりんご」といわれるほどビタミンＣが豊富であり、その中でも収穫したての新じゃがは、特にビタミンＣが多く含まれています！リンゴの約８倍にあたり、１個食べれば１日の必要量の半分を摂取することができます。しかも、じゃがいものビタミンＣはでんぷん質に含まれるため、熱に強いのが大きな特徴です。蒸したりゆでたりしても、多くの栄養が残ります。皮をつけたまま調理すればさらに効果的です！！★

予定献立表

	5月25日（月）	5月26日（火）	5月27日（水）	5月28日（木）	5月29日（金）	5月30日（土）	5月31日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（しめじ・玉葱） ひじきと大豆の煮物 お漬物（高菜漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・玉葱） キャベツのさっと煮 お漬物（しそ昆布） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・麸） スクランブルエッグ お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（春菊・油揚げ） 切り昆布の煮付け お漬物（しば漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・玉葱） 里芋とさつま揚げの旨煮 お漬物（海苔の佃煮） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（椎茸・じゃが芋） ごぼうのやわらか煮 お漬物（野沢菜漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ ジュリアンスープ ポークビーンズ ふりかけ（のりたま） カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 魚の煮付け ビーフン炒め とろろ昆布汁 いちごムース	カレーピラフ(福神漬け) マカロニサラダ 春雨スープ ジョア（白ぶどう）	御飯１４０ｇ 牛肉の炒め煮 ひじきサラダ オクラのスープ 抹茶ババロア	御飯１４０ｇ 照り焼きハンバーグ もやしとﾋﾟｰﾏﾝの辛子和え 味噌汁（玉葱・わかめ） ヨーグルトムース	御飯１４０ｇ 豚の生姜焼き 和風春雨サラダ つみれ汁 ぶどうゼリー	海鮮焼きそば 焼売 中華スープ りんごのコンポート	御飯１４０ｇ 魚の照り焼き 若竹と油揚げの炒め煮 梅そうめん汁 黒蜜バナナ羹
間食	ブルーベリークレープ			たいやき			
夕食	麦ご飯140ｇ 鶏のから揚げ 三色野菜の和え物 清し汁（花麸） お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 鮭の酒粕煮 筍と三つ葉の和え物 清し汁（かいわれ・蒲鉾） お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 青魚のマスタード焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰと海老のサラダ 豆腐のくず汁 お漬物（はりはり漬け）	麦ご飯140ｇ 南瓜コロッケ コンソメパスタ グリーンポタージュ お漬物（べったら漬け）	ピースご飯 青魚の胡麻焼き 胡瓜とわかめの酢の物 オクラの味噌汁 お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 肉豆腐 五彩なます 清し汁（はんぺん） お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ ゆで豚の胡麻たれかけ 南瓜の煮物 赤だし味噌汁 お漬物（たくあん）
成分	エネルギー 1439	1469	1572	1595	1454	1372	1447
	水分 863.7	966.4	1079.7	888.6	940.6	977.4	1106.1
	たんぱく質 58.0	58.2	65.4	50.6	59.9	50.4	58.3
	食塩相当量 6.1	6.5	7.0	10.8	7.8	7.1	6.9

☂．．．福岡の梅雨入り予想．．．☂

5月も最後の週に入りました。来週からはいよいよ6月、梅雨の時期に突入します。
2015年の福岡の梅雨入り予想は例年より早く、5月の下旬と言われています。梅雨時は気候の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。この時期の体調不良を予防する為にも、規則正しい生活を心がけましょう！

また、食中毒も発生しやすい時期になります。食材を常温で放置しない、調理前後の手洗いの徹底、しっかり加熱する、以上のことに注意してこの時期を健康に過ごしましょう！