

# 2022年5月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
2 チキンカツ 豆カレー ひじき煮 熱量844kcal/蛋白質26g 脂質22g/炭水化物142g/塩分4.1g	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 チキンチリソース炒め 白身フライ 筍とそぼろの味噌煮 熱量817kcal/蛋白質26g 脂質18g/炭水化物133g/塩分3.8g	7 豚肉と豆腐のチャンプルー イカツ 煮物盛合わせ 熱量761kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物119g/塩分3.5g
9 鶏の天ぷら 七色サラダ かまぼこ若芽マヨ 熱量890kcal/蛋白質20g 脂質33g/炭水化物138g/塩分4.7g	10 牛すき焼き キャベツベーコン炒め 山菜春野菜のナムル 熱量878kcal/蛋白質23g 脂質35g/炭水化物113g/塩分3.1g	11 辛口欧風カレーコロッケ 切干大根と角天 青菜とイカガーリック炒め 熱量880kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物141g/塩分4.2g	12 柚子おろしハンバーグ さば味噌煮 菜の花唐辛子炒め 熱量839kcal/蛋白質27g 脂質25g/炭水化物121g/塩分4.5g	13 鶏肉と野菜甜麺醤炒め ちくわ天ぷら たけのこ玉子とじ 熱量796kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物126g/塩分4.5g	14 豚肉キャベツキムチ炒め コーンフライ 五目巾着と玉葱ボール 熱量871kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物130g/塩分3.6g
16 竜田揚げ油淋鶏ソース ひじき炒り煮 キャベツカニフレークサラダ 熱量978kcal/蛋白質29g 脂質34g/炭水化物135g/塩分4.2g	17 ミックスグリル 白身魚の中華あん 山菜と筍の油炒め 熱量855kcal/蛋白質21g 脂質25g/炭水化物125g/塩分4g	18 鶏肉のカレー炒め 北海道産じゃが芋コロッケ 豆腐そぼろあんかけ 熱量790kcal/蛋白質30g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.7g	19 海老フライ ふつくら目玉風オムレツ 煮物 熱量922kcal/蛋白質19g 脂質32g/炭水化物133g/塩分4.2g	20 豚生姜焼き キャベツメンチ 赤焼きそば 熱量965kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物141g/塩分4.4g	21 イカフライ 野菜炒め 豆腐ハンバーグ 熱量932kcal/蛋白質21g 脂質35g/炭水化物129g/塩分3.2g
23 グリルチキン けんちん煮 枝豆と海老の玉子炒め 熱量870kcal/蛋白質22g 脂質28g/炭水化物135g/塩分3.7g	24 たけのこ入り麻婆豆腐 玉子サラダフライ あんかけ焼きそば 熱量844kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物135g/塩分4.8g	25 豚カツデミソース ひじきともやしのピリッと炒め 茄子味噌 熱量826kcal/蛋白質18g 脂質24g/炭水化物132g/塩分4.6g	26 焼肉naporiうどん 竹輪の天ぷら 筍きんぴら 熱量850kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物138g/塩分3.5g	27 チキンカツ南蛮タルタル じゃが芋バター ペンネアラビアータ 熱量930kcal/蛋白質20g 脂質29g/炭水化物145g/塩分3.8g	28 MIXフライ 厚揚げジャンダレ 菜の花胡麻和え 熱量835kcal/蛋白質24g 脂質20g/炭水化物136g/塩分3.2g
30 チキン竜田 大根と蒟蒻の柚子田楽 ミートボール 熱量905kcal/蛋白質29g 脂質27g/炭水化物130g/塩分3.7g	31 ハンバーグ和風玉葱ソース 春雨中華サラダ キャベツニンニクの芽炒め 熱量862kcal/蛋白質20g 脂質25g/炭水化物136g/塩分4.1g				

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願いします。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

## 《 今月の健康UP! 食材 》



★ 『睡眠不足』 生活リズムが崩れてはいませんか？  
食事をうまく活用しリズムを取り戻していきましょう。



【今日のおいしいが、午後からの活力】

## ひので給食センター

…発芽玄米、トマト、カカオなど

発芽玄米などの穀物類やトマトなどの野菜類、カカオにはGABAと呼ばれるアミノ酸の一種が多く含まれています。GABAは脳の興奮を抑えてストレスを和らげたり、ノンレム睡眠(深い眠り)の時間を増加させ、睡眠の質を高める効果があるとされています。最近ではGABAを使用した機能性表示食品も売られており手軽に食べることができます。

## 《 5月の旬の食材 》

★ 『空豆』

さやが空にむかってつくことから空豆と名付けられたと言われています。たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などを豊富に含み、高血圧予防や貧血予防、整腸作用などに効果があります。おいしい期間は3日と言われるほど鮮度が落ちやすい野菜なので早めに食べきりましょう。

八戸市高州1-2-19 ☎ (0178) 20-3399

国産米を使用しています 📠 (0178) 29-3876

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。