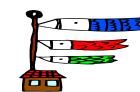
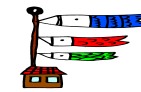


5月給食献立予定表



日	曜日	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	赤(血や肉になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	黄(熱や力になるもの)	
1	水	麦ごはん	牛乳	鶏ささみのレモン醤油漬け ほうれん草のおひたし ベーコンとじゃがいもの煮物	835	34.9	牛乳 鶏ささみ ショルダーベーコン	キャベツ にんじん ほうれん草 むき枝豆 玉葱 レモン	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 麦
2	木	タンメン	牛乳	ちまき すき昆布の香味あえ	841	32.8	牛乳 豚肉 鶏ガラ 豚骨 きな粉 すき昆布	にんじん たら じゃがいも 葱 きくらげ にんにく しょうが メンマ りょくとうもやし	中華めん 砂糖 三角ちまき
7	火	パン	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	873	36.4	牛乳 ハンバーグポーク 鶏肉	にんじん 青ピーマン パセリ ドライパイン キャベツ とうもろこし 玉葱	小麦粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 バター マヨネーズ
8	水	麦ごはん	牛乳	若竹煮 ハム入りみそマヨネーズ和え 大豆と小魚のつくだ煮	855	35.8	牛乳 鶏肉 ハム 生揚げ 米みそ 大豆 生わかめ かえり煮干し	にんじん とうがらし たけのこ さやえんどう キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも 米ぬか 砂糖 片栗粉 マヨネーズ サラダ油
9	木	コッペパン	牛乳	かぶとコーンのシチュー キャベツサラダ マーメレード ヨーグルト	885	35.9	牛乳 ボンレスハム 鶏肉 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん パセリ かぶ 玉葱 キャベツ とうもろこし	小麦粉 マーメレードジャム じゃがいも 砂糖 サラダ油
10	金	麦ごはん	牛乳	八宝菜 春巻き もやしのラー油和え	883	32.9	牛乳 豚肉 いか うずら卵	にんじん 玉葱 青ピーマン ほうれん草 白菜 干し椎茸 たけのこ 春巻き りょくとうもやし	ごはん 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油
13	月	そばろごはん	牛乳	ごま風味あえ しめじのすまし汁 ミニトマト	843	37.2	牛乳 鶏肉 たまご 木綿豆腐 なんと かつお節	小松菜 ミニトマト ごぼう グリンピース コーン むき枝豆 ぶなしめじ ねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 白いりごま
14	火	チキンライス	牛乳	アーモンド入り野菜サラダ ほうれん草スープ ジューシーフルーツ	862	27.6	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん ほうれん草 マッシュルーム 玉葱 むき枝豆 キャベツ コーン ジューシーフルーツ	ごはん 砂糖 有塩バター アーモンドライス サラダ油
15	水	市陸上大会のためお弁当							
16	木	市陸上大会のためお弁当							
17	金	麦ごはん	牛乳	大豆の磯煮 ほうれん草のからし和え かつお手作りふりかけ	826	34.8	牛乳 ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 笹かまぼこ かつお節	にんじん ほうれん草 ごぼう りょくとうもやし	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 白いりごま 板こんにゃく
20	月	麦ごはん	牛乳	納豆 けんちん汁 春雨のごま酢和え	858	34.9	牛乳 納豆 木綿豆腐 みそ 豚肉 ロースハム 煮干し	にんじん 赤ピーマン ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ	ごはん 麦 板こんにゃく 砂糖 さといも 春雨 サラダ油
21	火	食パン	牛乳	スライスチーズ ポテトサラダ ミネストローネスープ	863	34.0	牛乳 ボンレスハム ベーコン いんげんまめ スライスチーズ	にんじん パセリ トマト缶詰 玉葱 キャベツ にんにく	小麦粉 じゃがいも
22	水	麦ごはん	牛乳	かつおごまみそ和え おひたし さやえんどうのみそ汁	843	37.9	牛乳 かつお角切り みそ 油揚げ きざみのり 煮干し	ほうれん草 にんじん さやえんどう しょうが キャベツ えのきだけ	ごはん 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 白いりごま 白すりごま
23	木	ツイストパン	牛乳	鶏肉のチーズ焼き 和風サラダ きのこと卵のスープ アプリコットジャム	828	43.7	牛乳 鶏肉 たまご ミックスチーズ 生わかめ	青ピーマン にんじん ほうれん草 あんずジャム 玉葱 マッシュルーム キャベツ きくらげ えのきだけ	小麦粉 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油
24	金	麦ごはん	牛乳	生揚げの中華煮込み シュウマイ もやしとニラのナムル	862	32.4	牛乳 豚肉 生揚げ シュウマイ	にんじん 青ピーマン たら 干し椎茸 たけのこ キャベツ 玉葱 きくらげ りょくとうもやし えのきだけ	ごはん 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油
27	月	カツカレー	牛乳	ツナサラダ プリン 部活動給食会	875	31.2	牛乳 豚肉 ツナ たまご わかめ カスタードプリン	にんじん キャベツ玉葱 にんにく しょうが 赤ピーマン	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま油
28	火	中体連のためお弁当							
29	水	中体連のためお弁当							
30	木	親子うどん	牛乳	さつまいもの蒸しパン おかか入りおひたし	897	37.4	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 煮干し	にんじん ニラ ほうれん草 ねぎ キャベツ 干し椎茸	ソフト麺 プレミックス粉 さつまいも
31	金	山菜おこわ	牛乳	厚焼き卵 かぶとキャベツのゆかり漬け 小松菜と豆腐のみそ汁	824	30.7	牛乳 煮干し 厚焼き卵 木綿豆腐 みそ 油揚げ	にんじん ゆかり 小松菜 ワラビ水煮 ぶなしめじ たけのこ 干し椎茸 かぶ キャベツ 玉葱	ごはん もち米 砂糖 じゃがいも サラダ油

健康な体を作ろう!

- ①栄養
給食には、各栄養素がバランスよく使われています。好き嫌いせずに残さず食べましょう。
- ②運動
運動をすることで、丈夫な骨と体を作りましょう。中学生の時期にしっかりと骨を作ることはとても大切です。
- ③休養
早寝・早起きの習慣をつけ、1日の疲れをとりましょう。

☆5月27日(月)は部活動給食会☆

5月28日、29日は中体連です。どの部活も練習の成果を発揮してきてほしいと思います。前日の27日は部活動ごとに給食を食べます。
メニューは**カツ(勝つ!)カレー**です。チームの結びつきを強くして、中体連頑張ってきてください!
○多目的ホール
・バスケット部、テニス部

○家庭科室
・卓球部、バレー部



※野菜はすべて加熱しています。
※材料の都合、献立を変更することがあります。