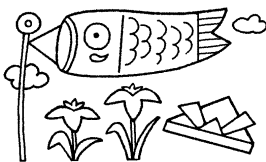
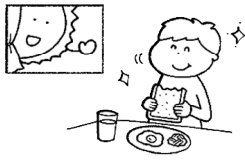


5月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	今月の食育目標 みんなで楽しく食べよう ○食事のあいさつ ○姿勢・食器の持ち方 ○楽しい会話    		<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>618Kcal</td><td>785Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.4g</td><td>32.1g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.2g</td><td>23.9g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	618Kcal	785Kcal	たんぱく質	24.4g	32.1g	脂 質	19.2g	23.9g	1 たまごパン ミートボールスープ プレーンオムレツ 粉ふきいも 牛乳	2 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	618Kcal	785Kcal															
たんぱく質	24.4g	32.1g															
脂 質	19.2g	23.9g															
赤	今月の地場産品     玉ねぎ じゃがいも 長いも 豚肉		～おもに体をつくる食べもの	とり肉 豚肉 卵 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳												
緑			～おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ えのきパセリ	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり												
黄			～おもにエネルギーのもとになる食べもの	パン でん粉 砂糖 植物油 米油 じゃがいも	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨												
	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 親子丼 わかめのみそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳	8 ホットドッグ (ミルクパン・ウインナー・ケチャップ) クリームシチュー スパゲッティサラダ 牛乳	9 ハヤシライス 杏仁フルーツ 牛乳												
赤			卵 とり肉 わかめ 油揚げ みそ ちくわ 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	豚肉 杏仁豆腐 牛乳												
緑			玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ 黄桃 バイン みかん												
黄			ごはん 麦 砂糖 でん粉 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 砂糖												
	12 ごはん ひじきのり 根菜のみそ汁 てりやきチキン 牛乳	13 焼きそば 中華スープ チーズはんぺんフライ 牛乳	14 五目ごはん 長いものみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳	15 コッペパン えびボールスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	16 ごはん もずくのみそ汁 肉じゃが 水菜のおかか和え 牛乳												
赤	のり ひじき 油揚げ みそ とり肉 牛乳	豚肉 豆腐 はんぺん チーズ 牛乳	とり肉 ひじき 厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	えび 魚のすりみ 豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	もずく 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳												
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ	ごぼう こんにやく 人参 いんげん 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ なら	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ 人参 トマト キャベツ きゅうり	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜												
黄	ごはん さつまいも 小麦粉 砂糖 米油 でん粉	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉	ごはん 砂糖 米油 長いも 小麦粉 ごま油 ぎょうざの皮	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 てんさい糖 米油 バター マカロニ ごまドレッシング	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖												
	19 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ 牛乳	20 かしわうどん ごまポテトサラダ さつまいもチップス 牛乳	21 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 くきわかめの和え物 牛乳	22 バターパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト 牛乳	23 ミートボールカレーライス 枝豆サラダ 牛乳												
赤	わかめ 豆腐 魚のすりみ 卵 いか えび かに とり肉 牛乳	とり肉 牛乳	厚揚げ みそ さば ちくわ くきわかめ 牛乳	ウインナー ヨーグルト 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト ちくわ 牛乳												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベ ツ なら	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	玉ねぎ もやし	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし												
黄	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	うどん 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング さつまいも 植物油	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	パン マカロニ 小麦粉 バター 米油 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ ごまドレッシング												
	26 エビピラフ ウインナースープ チキンナゲット 牛乳	27 スパゲッティナポリタン ハムサラダ きなこプリン 牛乳	28 ごはん 大根のみそ汁 厚焼きたまご 豚肉のみそ炒め 牛乳	29 ブランパン オニオンスープ チキンソテー イタリアンサラダ 牛乳	30 中華丼 もやしの塩中華サラダ 牛乳												
赤	えび ウインナー とり肉 牛乳	ウインナー ハム きなこ 牛乳	油揚げ みそ 卵 豚肉 牛乳	ベーコン とり肉 チーズ 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 とり肉 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	大根 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり												
黄	ごはん でん粉 バター 米油 砂糖 小麦粉	スパゲッティ バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん ごま油 砂糖	パン バター 砂糖 小麦粉 米油 イタリアンドレッシング	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 塩中華ドレッシング												

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。