



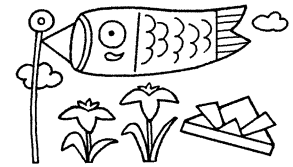
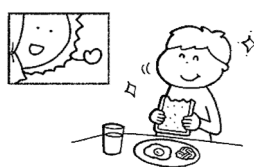


5月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	今月の食育目標 みんなで楽しく食べよう ○あいさつ ○姿勢 ○食器の持ち方・並べ方 ○会話 		乳製品の提供について 昨年度に引き続き、今年度もJA忠類酪農部会様より乳製品の提供をしていただくことになりました。忠類の子もたちに牛乳や乳製品の魅力を知ってもらい、食べてほしいという思いがあります。今月は19日によつ葉デザートヨーグルトが登場します。お楽しみに！	<table border="1"> <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>633Kcal</td> <td>762Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.1g</td> <td>28.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1g</td> <td>23.3g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	633Kcal	762Kcal	たんぱく質	24.1g	28.4g	脂質	20.1g	23.3g	1 わかめごはん じゃがいものみそ汁 いわしのみぞれ煮 ちくわのいそ和え 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	633Kcal	762Kcal															
たんぱく質	24.1g	28.4g															
脂質	20.1g	23.3g															
赤	今月の地場産品 			~おもに体をつくる食べもの ~おもに体の調子をととのえる食べもの ~おもにエネルギーのもとになる食べもの	わかめ 厚揚げ みそ いわし ちくわのり 牛乳 玉ねぎ 大根 もやし 水菜 ごはん じゃがいも ごま油 砂糖												
緑																	
黄																	
	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 たまごパン オニオンスープ ハンバーグ 粉ふきいも 牛乳	8 切り干し大根のまぜごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き 牛乳												
赤				ベーコン とり肉 豚肉 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳												
緑				玉ねぎ パセリ	いんげん 人参 切り干し大根 長ネギ キャベツ 玉ねぎ												
黄				パン バター でん粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごはん 油 ごま油 砂糖 長いも 春雨 春巻きの皮												
	11 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのみそ煮 こんにやくきんぴら 牛乳	12 みそラーメン コーンフライ ももゼリー 牛乳	13 親子丼 もずくのみそ汁 もやしのカレー味サラダ 牛乳	14 ホットドッグ (ブランパン・ウィンナー・ケチャップ) コンソメスープ スパゲッティサラダ 牛乳	15 ハヤシライス ミックスフルーツ 牛乳												
赤	豆腐 油揚げ みそ さば さつま揚げ 牛乳	豚肉 牛乳	卵 とり肉 もずく 油揚げ みそ ハム 牛乳	ウィンナー ハム 牛乳	豚肉 牛乳												
緑	長ネギ つきこんにやく ごぼう いんげん 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ 長ネギ もやし きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ 黄桃 みかん パイン ナタデココ												
黄	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま油	ラーメン ごま油 油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 でん粉 オリーブオイル	パン 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 油 砂糖												
	18 ごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい もやしの塩中華サラダ 牛乳	19 スパゲッティミートソース ハムサラダ よつ葉デザートヨーグルト 牛乳	20 ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご 切り干し大根の和え物 牛乳	21 バターパン クリームシチュー トマトソースオムレツ コーンサラダ 牛乳	22 ごはん マーボーじゃが とりささみの和え物 牛乳												
赤	豆腐 魚のすりみ 卵 いか えび かに とり肉 牛乳	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト 牛乳	厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ みそ 牛乳	ウィンナー 卵 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳												
緑	とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ 白菜 きゅうり												
黄	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 塩中華ドレッシング	スパゲッティ 小麦粉 バター 油 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも パン粉 油 砂糖 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ 油 イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 油 でん粉												
	25 ごはん えのきのみそ汁 厚焼きたまご 豚肉のみそ炒め 牛乳	26 あんかけ焼きそば 春雨サラダ 牛乳	27 ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが こまつなのおひたし 牛乳	28 まるパン えびボールスープ マカロニのクリーム煮 プリン 牛乳	29 ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳												
赤	油揚げ みそ 卵 豚肉 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 ハム 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳	えび 魚のすりみ ウィンナー 牛乳	豚肉 ヨーグルト ハム 牛乳												
緑	えのき 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン キャベツ きゅうり	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん こまつな もやし	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり												
黄	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま油	焼きそばメン 油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨	ごはん じゃがいも 油 ごま油 砂糖 でん粉	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター 油 プリン	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 はちみつ オリーブオイル 砂糖												

※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。