

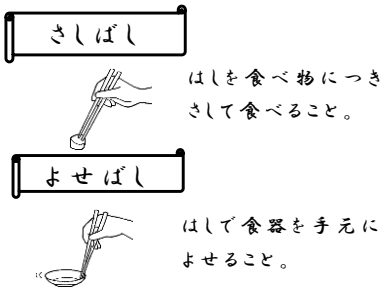
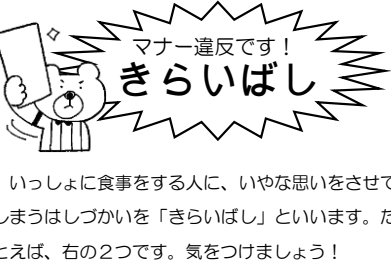
# 5月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	18 ごはん えびのつみれ汁 厚揚げの煮物 牛乳	19 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	20 チキンカレーライス ミックスフルーツ 牛乳	21 黒糖パン 豆シチュー ラーメンサラダ 牛乳	22 いりこ菜ごはん じゃがたま汁 いわしのみぞれ煮 牛乳
赤	えび 白身魚 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 ハム 牛乳	しらす干し 豆腐 卵 いわし 牛乳
緑	玉ねぎ 大根 こまつな しめじ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ キャベツ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	青菜 玉ねぎ 大根
黄	ごはん	スパゲッティ	ごはん 麦 じゃがいも	パン じゃがいも ラーメン	ごはん ごま じゃがいも
	25 ごはん 根菜のみそ汁 とり肉のごま風味焼き 牛乳	26 焼きそば わかめスープ たこ焼き 牛乳	27 そばろごはん 長いものみそ汁 いちごクレープ 牛乳	28 チョコチップパン ミートボールスープ マカロニのクリーム煮 牛乳	29 アスパラごはん 具だくさん汁 焼きぎょうざ 牛乳
赤	油揚げ とり肉 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ たこ 卵 牛乳	豆腐 豚肉 卵 厚揚げ 牛乳	とり肉 豚肉 ウインナー 牛乳	ベーコン 豆腐 わかめ とり肉 豚肉 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 しめじ たけのこ 長ネギ	人参 いんげん 玉ねぎ えのき	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ アスパラ とうもろこし なめこ 人参 キャベツ たら
黄	ごはん さつまいも ごま	焼きそばメン たこ焼きの皮	ごはん 麦 長いも クレープ	パン マカロニ	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮
赤	～おもに体をつくる食べもの	※食材の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。			
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	※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。			
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	※18日(月)の週が臨時休業となった場合は、提供予定献立を1週間繰り越し、25日(月)の週から18日(月)の献立を提供します。小学校・中学校のどちらかへの提供があった場合は、予定通りの日程で実施します。			

今が旬!

## 今月の食育目標

## はしを正しく使おう



	小学校	中学校
エネルギー	681kcal	837kcal
たんぱく質	25.7g	30.7g
脂質	20.8g	23.8g

今月の地場産品

たまねぎ じゃがいも アスパラガス

## ～食生活ふりかえりチェック～

コロナウイルスの影響で家にいる時間が増え、おやつをたくさん食べすぎたり、運動不足や夜型の生活になっている人はいませんか?食生活が乱れると、体の抵抗力が落ち、かぜやコロナウイルスにも負けやすい体になってしまうので、要注意です!自分の生活をふりかえってみましょう!

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 野菜をたくさん食べている
- おやつは時間と量を決めている

## 給食センターからのお知らせ ～ 第一期(5月請求)分の給食費について ～

臨時休業による食数の変更が大きかったため、学校給食費第一期(5月請求)分につきましては、通常の場合だと定額の請求でしたが、今回は4月に実際に食べた食数で料金を請求させていただきます。



毎日朝ごはんを食べて、  
元気に登校しましょう!

