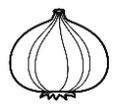


5月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	1 ごはん なめこのみそ汁 さばのみそ煮 キムチ風味サラダ 牛乳	2 ちゃんこうどん ごまポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	<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>648Kcal</td> <td>809Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.5g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.1g</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	648Kcal	809Kcal	たんぱく質	24.5g	30.5g	脂質	18.1g	23.9g	こんげつ じばさんひん 今月の地場産品  たまねぎ  じゃがいも  ぶたにく	☆5月の食育目標☆ 正しい姿勢で食べよう ☆4つのポイントに気を付けましょう! ①いすに深く座る ②背筋をのばす ③両足を床につける ④机と体はこぶし1つ分あける 
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	648Kcal	809Kcal															
たんぱく質	24.5g	30.5g															
脂質	18.1g	23.9g															
赤	油揚げ みそ さば とり肉 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	～おもに体をつくる食べもの														
緑	なめこ 長ネギ 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	～おもに体の調子をととのえる食べもの														
黄	ごはん ごま 砂糖 ごま油	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖	～おもにエネルギーのもとになる食べもの														
	8 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳	9 スパゲッティナポリタン キャベツとみかんのサラダ ベビーチーズ 牛乳	10 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳	11 ミルクパン クリームシチュー 肉だんごケチャップ味 コーンサラダ 牛乳	12 ごはん もずくのみそ汁 すき焼き風煮 こまつなのごま和え 牛乳												
赤	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	ウインナー とり肉 豚肉 牛乳	もずく 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 牛乳												
緑	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	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 みかん	とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	なめこ 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし こまつな												
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨	スパゲッティ パター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮	パン じゃがいも 小麦粉 パター パン粉 イタリアンドレッシング	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま												
	15 ごはん わかめのみそ汁 豆腐ひじきハンバーグ もやしのカレー味サラダ 牛乳	16 しょうゆラーメン コーンフライ ももゼリー 牛乳	17 ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご 切り干し大根の和え物 牛乳	18 まるパン ウインナースープ ミートローフ ミックスフルーツ 牛乳	19 中華丼 ピリカラきゅうり さつまいもチップス 牛乳												
赤	わかめ 油揚げ みそ とり肉 豆腐 豚肉 ひじき ハム 牛乳	豚肉 牛乳	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳	ウインナー 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり												
黄	ごはん パン粉 米油 でん粉 砂糖 オリーブオイル	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん パン粉 砂糖 ごま油	パン パン粉 米油 パター 砂糖	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 植物油												
	22 五目ごはん じゃがいものみそ汁 焼き春巻き 牛乳	23 和風スパゲッティ ハムサラダ きなこプリン 牛乳	24 ごはん 豚汁 信田煮 水菜のおかか和え 牛乳	25 バターパン オニオンスープ てりやきチキン 粉ふきいも 牛乳	26 チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳												
赤	とり肉 ひじき 厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	ベーコン ハム きなこ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ ひじき 卵 魚のすりみ 油揚げ かつお節 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ なめこ キャベツ 長ネギ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく ほうれん草 もやし 水菜	玉ねぎ バセリ	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり												
黄	ごはん 砂糖 米油 じゃがいも 春雨 春巻きの皮	スパゲッティ パター 米油 砂糖 プリン イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油 春雨	パン 小麦粉 砂糖 米油 でん粉 じゃがいも	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 米油 オリーブオイル												
	29 エビピラフ ミートボールスープ チキンナゲット 牛乳	30 焼きそば わかめスープ たこ焼き 牛乳	31 いりこ菜ごはん 根菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 ちくわのいそ和え 牛乳	☆給食センターからのお知らせ☆ ～新型コロナウイルス感染症に伴う学校給食費について～ 新型コロナウイルス感染症による出席停止となった場合は、給食費を徴収しないものとして扱っておりましたが、感染症の分類が2類相当から5類へ変更になった際は、通常通りの扱いとなりますので、ご了承ください。													
赤	えび とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ たこ 卵 牛乳	しらす干し 油揚げ みそ いわし ちくわのり 牛乳														
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	青菜 大根 人参 ごぼう 長ネギ もやし 水菜														
黄	ごはん でん粉 パター 米油 砂糖 小麦粉	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 たこ焼きの皮	ごはん ごま さつまいも ごま油 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。