

5月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>今月の食育目標 食事のマナーを知ろう ○正しい姿勢を知ろう</p> 	<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>659Kcal</td> <td>805Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.5g</td> <td>34.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.2g</td> <td>23.1g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	659Kcal	805Kcal	たんぱく質	24.5g	34.2g	脂質	21.2g	23.1g	<p>1 わかめごはん 大根のみそ汁 いわしの梅煮 ちくわのいそ和え 牛乳</p>	<p>2 バターパン ミネストローネ ほうれん草オムレツ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>今月の地場産品</p> 
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	659Kcal	805Kcal															
たんぱく質	24.5g	34.2g															
脂質	21.2g	23.1g															
赤	○正しいはしの持ち方を知ろう	～おもに体をつくる食べもの	わかめ 油揚げ みそ いわし ちくわのり 牛乳	ベーコン 卵 牛乳													
緑		～おもに体の調子をととのえる食べもの	大根 人参 長ネギ 梅干し もやし 水菜	玉ねぎ 人参 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ とうもろこし													
黄		～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん ごま油 砂糖	パン じゃがいも 砂糖 こめ油 でん粉 イタリアンドレッシング	じゃがいも												
	<p>《給食センターからのお知らせ》 日頃から、学校給食業務にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。 さて、4月9日に提供予定でありました「コーンフライ」ですが、機械の不具合により、提供を中止させていただきました。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。 つきましては、欠品になった「コーンフライ」の代替として、5月8日に「ぶどうゼリー」を提供いたしますので、ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。</p>	<p>7 ちゃんこうどん コーンフライ 小魚 牛乳</p>	<p>8 ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうゼリー 牛乳</p>	<p>9 コッペパン ウイナースープ チキンナゲット スパゲッティサラダ 牛乳</p>	<p>10 ごはん わかめスープ 焼き春巻き 春雨サラダ 牛乳</p>												
赤		とり肉 豚肉 油揚げ 小魚 牛乳	豚肉 牛乳	ウイナー とり肉 ハム 牛乳	豆腐 わかめ 豚肉 ひじき ハム 牛乳												
緑		大根 人参 玉ねぎ ごぼう 長ネギ 干しいたけ とうもろこし	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり												
黄		うどん 米油 砂糖 でん粉	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 砂糖 オリーブオイル ゼリー	パン でん粉 小麦粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング 砂糖 オリーブオイル	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 植物油 米油 春巻きの皮												
	<p>13 ごはん マーボーじゃが 白菜の中華和え 牛乳</p>	<p>14 スパゲッティナポリタン ハムサラダ ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>15 ごはん 豚汁 信田煮 くきわかめの和え物 牛乳</p>	<p>16 黒糖パン ミートボールスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>17 切り干し大根のませごはん もずくのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳</p>												
赤	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳	ウイナー ハム チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ひじき 魚のすり身 油揚げ ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 豚肉 大豆 ハム 牛乳	油揚げ もずく みそ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ 白菜 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	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく ほうれん草 もやし	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ トマト キャベツ きゅうり	いんげん 人参 切り干し大根 なめこ 長ネギ 玉ねぎ には												
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 ごま	スパゲッティ バター 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 じゃがいも 米油 春雨 砂糖	パン でん粉 じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター マカロニ ごま油 じゃがいも	ごはん 米油 ごま油 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮												
	<p>20 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 肉だんご 水菜のおかか和え 牛乳</p>	<p>21 しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ きなこプリン 牛乳</p>	<p>22 そぼろごはん なめこのみそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳</p>	<p>23 ブランパン ポテトスープ ハンバーグ キャベツと豆のサラダ 牛乳</p>	<p>24 ポークカレーライス ミックスフルーツ 牛乳</p>												
赤	豆腐 わかめ 油揚げ みそ とり肉 豚肉 かつお節 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ きなこ 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 大豆 青大豆 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	長ネギ 玉ねぎ もやし 水菜	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ	人参 いんげん なめこ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ												
黄	ごはん パン粉 植物油	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉	ごはん 麦 砂糖 ごま油	パン じゃがいも でん粉 米油 小麦粉 砂糖 バター 手巾豆 金時豆 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 はちみつ												
	<p>27 ごはん ひじきのり 根菜のみそ汁 てりやきチキン 牛乳</p>	<p>28 あんかけ焼きそば もやしのナムル ももゼリー 牛乳</p>	<p>29 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみぞれ煮 こまつなのおひたし 牛乳</p>	<p>30 かぼちゃパン クリームシチュー 肉だんごケチャップ味 フレンチドレッシングサラダ 牛乳</p>	<p>31 ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚焼きたまご 豚肉のみそ炒め 牛乳</p>												
赤	のり ひじき 油揚げ みそ とり肉 牛乳	豚肉 えび いか 牛乳	厚揚げ みそ さば 牛乳	ウイナー とり肉 豚肉 ハム 牛乳	油揚げ みそ 卵 豚肉 牛乳												
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり 人参	玉ねぎ 大根 こまつな もやし	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン												
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 砂糖 ゼリー	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 オリーブオイル	ごはん 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。