

5月10日(月)

～ 5月16日(日)

提出日

4月14日(水)

| | | Aメニュー | | |
|-----------|---|---|---|--------------|
| 10 (月) | ●ごはん ▲さばの味噌煮 ■茎わかめのきんぴら ◆のっぺい汁 ▼アセロラゼリー ○牛乳 【エネルギー 914kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 29.6g】 【食塩相当量 2.8g】 | ●ごはん ▲さばの味噌煮 ■茎わかめのきんぴら ◆のっぺい汁 ▼アセロラゼリー ○牛乳 【エネルギー 914kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 29.6g】 【食塩相当量 2.8g】 | ●ごはん ▲さばの味噌煮 ■茎わかめのきんぴら ◆のっぺい汁 ▼アセロラゼリー ○牛乳 【エネルギー 914kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 29.6g】 【食塩相当量 2.8g】 | A 弁当 |
| 11 (火) | ●セルフ照り焼きバーガー ▲わかさぎのフリッター ■じゃこのカリカリサラダ ◆クラムチャウダースープ ▼牛乳 【エネルギー 875kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 37.1g】 【食塩相当量 3.6g】 | ●セルフ照り焼きバーガー ▲わかさぎのフリッター ■じゃこのカリカリサラダ ◆クラムチャウダースープ ▼牛乳 【エネルギー 875kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 37.1g】 【食塩相当量 3.6g】 | ●セルフ照り焼きバーガー ▲わかさぎのフリッター ■じゃこのカリカリサラダ ◆クラムチャウダースープ ▼牛乳 【エネルギー 875kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 37.1g】 【食塩相当量 3.6g】 | A 弁当 |
| 12 (水) | ●高菜とじゃこのチャーハン ▲ひじき入り春巻 ■五目豆腐スープ ◆杏仁豆腐 ▼牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 27.9g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 3.3g】 | ●高菜とじゃこのチャーハン ▲ひじき入り春巻 ■五目豆腐スープ ◆杏仁豆腐 ▼牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 27.9g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 3.3g】 | ●高菜とじゃこのチャーハン ▲ひじき入り春巻 ■五目豆腐スープ ◆杏仁豆腐 ▼牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 27.9g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 3.3g】 | A 弁当 |
| 13 (木) | ●ごはん ▲白身魚のバーベキュー ■ビーフソテー ◆味噌汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳 【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 32.9g】 【脂質 19.4g】 【食塩相当量 2.7g】 | ●ごはん ▲白身魚のバーベキュー ■ビーフソテー ◆味噌汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳 【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 32.9g】 【脂質 19.4g】 【食塩相当量 2.7g】 | ●ごはん ▲白身魚のバーベキュー ■ビーフソテー ◆味噌汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳 【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 32.9g】 【脂質 19.4g】 【食塩相当量 2.7g】 | A B 弁当 |
| 14 (金) | ●チリビーンズスパゲッティ ▲サイコロサラダ ■卵スープ ◆りんごゼリー ▼牛乳 【エネルギー 890kcal】 【蛋白質 42.9g】 【脂質 24.3g】 【食塩相当量 3.1g】 | ●チリビーンズスパゲッティ ▲サイコロサラダ ■卵スープ ◆りんごゼリー ▼牛乳 【エネルギー 890kcal】 【蛋白質 42.9g】 【脂質 24.3g】 【食塩相当量 3.1g】 | ●チリビーンズスパゲッティ ▲サイコロサラダ ■卵スープ ◆りんごゼリー ▼牛乳 【エネルギー 890kcal】 【蛋白質 42.9g】 【脂質 24.3g】 【食塩相当量 3.1g】 | A 弁当 |

脳を育てる「DHA」

DHA (=ドコサヘキサエン酸) は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHA は、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわしなどの青魚に多く含まれています。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%