

5月20日(月)

～ 5月26日(日)

提出日

4月18日(木)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		<p>よい姿勢で食べましょう</p> <p>椅子に深く座る</p> <p>にぎりこぶし 1つ分あげる</p> <p>足をしっかり床につける</p> <p>背筋をぴんとのばす</p> <p>良い姿勢で食べると姿もきれいで、食事食べやすくなります。</p>	給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当
20 (月)	<p>●ごはん ▲油淋鶏 ■春雨サラダ ◆わかめスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 827kcal】 【蛋白質 30.0g】 【脂質 27.0g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 ▲とり肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 でんぷん 米粉 油 ながねぎ 砂糖 酢 みりん とうがらし ラー油 ごま油 ■はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 こしょう 砂糖 煎りごま ◆豆腐 こまつな ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳</p>		
21 (火)	<p>●ソフトフランスパン ▲いちごジャム&マーガリン ■ポテトミートグラタン ◆ブロッコリーサラダ ▼ダブルコーンスープ ○河内晩柑 △牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 38.4g】 【脂質 29.7g】 【食塩相当量 3.9g】</p> <p>●ソフトフランス ▲いちごジャム&マーガリン ■じゃがいも 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ 油 コンソメ こしょう 赤ワイン トマトピューレ トマト缶 ハヤシルウ パセリ チーズ ◆ブロッコリー キャベツ きゅうり しょう ゆ 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 ▼卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 スープの素 こしょう 薄 口しょうゆ 酒 でんぷん 豚鶏スープ ○かわちばんかん △牛乳</p>		
22 (水)	<p>●ごはん ▲赤魚の煮付け ■かんぴょうのごま酢あえ ◆いもの子汁 ▼フルーツポンチ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 767kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 14.0g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 ▲あかう しょうゆ 砂糖 みりん オレンジピューレ しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく ■かんぴょう こまつな もやし にんじん すりごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆豆腐 さといも こまつな にんじん ながねぎ 白みそ 赤みそ かつ おぶし ▼もも缶 みかん缶 りんご缶 カクテルゼリー 砂糖 ○牛乳</p>		
23 (木)	<p>●ジャージャー麺 ▲きびなごカリカリフライ ■キャベツと塩昆布のサラダ ◆白玉卵スープ ▼シュガーアーモンド ○牛乳</p> <p>【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 38.9g】 【脂質 29.9g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●中華めん 豚肉 大豆 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ながねぎ サラダ油 しょうが にんにく 赤みそ 豆みそ 砂糖醤油 豆板醤 酒 砂糖 豚鶏スープ でんぷん ごま油 ▲きびなごカリカリフライ 油 ■キャベツ きゅうり にんじん しょう ゆ こしょう 酢 サラダ油 ごま油 レモン果汁 砂糖 おろしにんにく 塩こんぶ 煎りごま ◆卵 白玉 はくさい こまつな にん じん しょうゆ 塩 中華スープの素 豚鶏スープ でんぷん ▼アーモンド 砂糖 ○牛乳</p>		
24 (金)	<p>●パエリア ▲鶏肉のごま焼き ■アーモンドサラダ ◆ダブルコーンスープ ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 818kcal】 【蛋白質 37.8g】 【脂質 21.5g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 サフラン 塩 コンソメ 酒 いか えび とり肉 あさり ひよこまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく オリーブ油 こしょう 白ワイン ▲とり肉 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 煎りごま ■キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こ しょう 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 アーモンド ◆卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 こしょう 薄 口しょうゆ 中華スープの素 酒 でんぷん 豚鶏スープ ▼バナナ ○牛乳</p>		

5月27日(月)

～ 6月2日(日)

給食メニュー		<p>体育祭週間です。 熱中症予防のために こまめに水分を補給しましょう！</p>	給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当
27 (月)	<p>●ごはん ▲厚揚げの味噌炒め ■ナムル ◆わかめと卵のスープ ▼河内晩柑 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 792kcal】 【蛋白質 36.8g】 【脂質 23.9g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 ▲生揚げ 豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが 白みそ 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 三温糖 でんぷん 豚鶏スープ ■だいずもやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ◆卵 ながねぎ ほうれんそう 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぷん 中華スープの素 豚鶏スープ わかめ ▼かわちばんかん ○牛乳</p>		
28 (火)	<p>●セルフハンバーガー ▲粉ふきいも ■コーンサラダ ◆ミネストローネスープ ▼ぶどうゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 754kcal】 【蛋白質 39.2g】 【脂質 23.7g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●胚芽パン 豚肉 大豆 豆腐 たまねぎ バン粉 牛乳 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ バター キャ ベツ ▲じゃがいも 塩 こしょう パセリ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 煎りごま しょうゆ 酢 サラダ油 こしょう 砂 糖 レモン果汁 ◆マカロニ ハム たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ あさり 塩 こしょう コンソメ トマト ピューレ 豚鶏スープ ▼クールゼリー ぶどうジュース ○牛乳</p>		
29 (水)	<p>●菜めし ▲あじフライ ■キャベツのレモン和え ◆味噌汁 ▼きなこ豆 ○グレープフルーツ △牛乳</p> <p>【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 36.1g】 【脂質 23.3g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 なめしの素 煎りごま ▲あじ こしょう 酒 でんぷん粉 バン粉 バン粉 油 中濃ソース ■キャベツ にんじん レモン 果汁 三温糖 サラダ油 塩 ◆豆腐 こまつな わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼大豆 砂糖 きな粉 ○グレープフ ルーツ △牛乳</p>		
30 (木)	<p>●カレーライス ▲ツナサラダ ■豆腐と青菜のスープ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 868kcal】 【蛋白質 33.0g】 【脂質 27.9g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこまめ あさり セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ローリエ ガ ラムマサラ ロイヤルマサラ チャツネ カレー粉 赤ワイン ウスターソース カレールウ 豚鶏スープ ▲ツナフレーク キャベツ きゅうり にんじん えだまめ 煎りごま 酢 サラダ油 しょうゆ こしょう 砂糖 ■豆腐 こまつな えのきたけ ベーコン 塩 こ しょう しょうゆ 中華スープの素 豚鶏スープ ◆オレンジ ▼牛乳</p>		
31 (金)	<p>体育祭 給食はありません</p>		

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%