

5月16日(月)

~ 5月22日(日)

提出日


4月28日(木)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
16 (月)	1年生 2年生 3年生	●ごはん ▲マーボー春雨 ■キャベツともやしサラダ ◆中華コーンスープ ▼牛乳 【エネルギー 776kcal】 【蛋白質 35.1g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 3.0g】		A B 弁当
		●米 麦 ▲豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ 生揚げ はるさめ 干しいたけ にんにく しょうが ごま油 赤みそ 豆みそ 甜麺醬 しょうゆ 酒 三温糖 豆板醬 豚鶏スープ でんぶん にら ■キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ごま ごま ◆豆腐 はくさい にんじん クリームコーン あさり しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん 卵 ごま油 コーン ▼牛乳		
17 (火)	1年生 2年生 3年生	●ココア揚げパン ▲鶏肉のピザ風焼き ■じゃがいもとベーコンのソテー ◆豆腐のとろみスープ ▼牛乳 【エネルギー 771kcal】 【蛋白質 35.1g】 【脂質 35.2g】 【食塩相当量 2.4g】		A B 弁当
		●コッペパン 油 砂糖 ココア ▲とり肉 塩 こしょう 白ワイン たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ぶなしめじ オリーブ油 ピザソース チーズ ■じゃがいも たまねぎ コーン ベーコン パター 塩 こしょう パセリ ◆豆腐 たけのこ にんじん 卵 こまつな 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん しょうが 豚鶏スープ ▼牛乳		
18 (水)	1年生 3年生	●トマトソースパスタ ▲小松菜のごま和え ■カニカマとじゃが芋のスープ ◆キャラメルポテト ▼牛乳 【エネルギー 744kcal】 【蛋白質 29.6g】 【脂質 24.6g】 【食塩相当量 2.2g】		A B 弁当
		●スパゲッティ オリーブ油 にんにく ツナフレーク ベーコン たまねぎ ぶなしめじ にんじん 塩 こしょう ローリエ トマトソース ケチャップ トマトピューレー チーズ パセリ ピーマン ▲こまつな もやし ごま しょうゆ みりん ■かにかまぼこ じゃがいも セロリー にんじん たまねぎ 大豆 マカロニ チンゲンサイ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚鶏スープ ◆さつまいも 油 パター 砂糖 メーブルシロップ アーモンド ▼牛乳		
19 (木)	1年生 3年生	●きのこの炊き込みごはん ▲鶏の南部焼き ■枝豆とひじきのサラダ ◆豆腐とじゃが芋の味噌汁 ▼牛乳 【エネルギー 742kcal】 【蛋白質 30.9g】 【脂質 25.5g】 【食塩相当量 3.2g】	2年生 林間学園	A B 弁当
		●米 麦 油揚げ 干しいたけ ぶなしめじ 酒 みりん しょうゆ 塩 かつお・さばぶし ▲とり肉 しょうゆ 酒 ごま油 しょうが ごま ごま ◆えだまめ ひじき わかめ キャベツ きゅうり 酢 サラダ油 三温糖 塩 こしょう ◆豆腐 じゃがいも ながねぎ にんじん わかめ 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし こまつな ▼牛乳		
20 (金)	1年生 3年生	●ナン ▲キーマカレー ■わかめスープ ◆千葉ピーナッツサラダ ▼ヨーグルト ○牛乳 【エネルギー 790kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 26.2g】 【食塩相当量 4.6g】		A B 弁当
		●ナン ▲豚肉 大豆 赤ワイン にんにく しょうが 塩 こしょう サラダ油 たまねぎ にんじん じゃがいも ひよこめめ カレールウ カレー粉 チョップ ケチャップ ウスターソース しょうゆ ガラムマサラ マサラマイルド セロリー 生クリーム チーズ 豚鶏スープ マカロニ ■ながねぎ はくさい わかめ こまつな ごま 豚鶏スープ 塩 しょうゆ こしょう ごま油 ◆ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ピーナッツ ▼ヨーグルト ○牛乳		

5月23日(月)

~ 5月29日(日)

		Aメニュー	Bメニュー	
23 (月)	1年生 2年生 3年生	●ごはん ▲あじのハーブ焼き ■キャベツのコリコリスラダ ◆生揚げと大根の味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 698kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 19.7g】 【食塩相当量 2.7g】		A B 弁当
		●米 麦 ▲あじ こしょう 白ワイン マヨネーズ にんにく たまねぎ パセリ バジル チーズ パン粉 オリーブ油 ■キャベツ にんじん たくあん サラダ油 しょうゆ 酒 ◆生揚げ だいこん ながねぎ こまつな 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼オレンジ ○牛乳		
24 (火)	1年生 2年生 3年生	●アップルトースト ▲豚肉と野菜のトマト煮 ■ツナとブロッコリーのサラダ ◆キウイ ▼牛乳 【エネルギー 737kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 27.3g】 【食塩相当量 2.7g】	 <p>◎1 5月17日はある食べ物の日！ 時間がない時にはばっちりの食べ物。その食べ物とは？ 1 カップラーメン 2 お茶漬け 3 コーンフレーク</p> <p>◎2 5月4日はある炭酸飲料の日です。その炭酸飲料とは？ 1 ソーダ 2 cレモン 3 ラムネ</p>	A B 弁当
		●食パン パター グラニュー糖 りんご缶 砂糖 赤ワイン シナモン ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん あさり セロリー オリーブ油 ケチャップ トマト トマトソース 塩 こしょう 三温糖 豚鶏スープ さやいんげん ■ブロッコリー コーン こまつな きゅうり にんじん わかめ 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ツナフレーク ◆キウイ ▼牛乳		
25 (水)	1年生 2年生 3年生	●バターライス ▲ポークストロガノフ ■じゃこサラダ ◆チンゲン菜とわかめのスープ ▼牛乳 【エネルギー 756kcal】 【蛋白質 29.2g】 【脂質 26.4g】 【食塩相当量 2.7g】		A B 弁当
		●米 麦 パター 塩 こしょう ▲サラダ油 豚肉 にんにく 赤ワイン 大豆 あさり たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム トマト ケチャップ トマトピューレー ハヤシルウ 塩 こしょう 豚鶏スープ パター 小麦粉 生クリーム ■キャベツ こまつな にんじん ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 ごま油 塩 砂糖 ごま ◆豆腐 たまねぎ チンゲンサイ にんじん わかめ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚鶏スープ かつお・さばぶし ▼牛乳		
26 (木)	1年生 2年生 3年生	●和風スパゲッティ ▲野菜スープ ■チーズ蒸しパン ◆牛乳 【エネルギー 866kcal】 【蛋白質 35.6g】 【脂質 22.6g】 【食塩相当量 3.3g】		A B 弁当
		●スパゲッティ ベーコン えび いか たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ パター オリーブ油 白ワイン しょうゆ とうがらし にんにく 塩 こしょう 昆布茶 ▲たまねぎ じゃがいも コーン こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ チンゲンサイ ■むしパンミックス ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム チーズ 砂糖 ◆牛乳		
27 (金)	1年生 2年生 3年生	●ごはん ▲白身魚とナッツの炒め物 ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆豚肉とわかめのスープ ▼牛乳 【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 39.0g】 【脂質 25.2g】 【食塩相当量 2.5g】		A B 弁当
		●米 麦 ▲まだら 塩 酒 しょうが でんぶん 油 ながねぎ セロリー にんじん たまねぎ 干しいたけ うずら卵 にんにく 豆板醬 しょうゆ ケチャップ 三温糖 酢 カシューナッツ ピーマン じゃがいも 大豆 ■はくさい こまつな にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 塩 ツナフレーク かつおぶし ◆豚肉 たけのこ わかめ 豆腐 ながねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま こまつな ▼牛乳		

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%

◎ 2: お茶漬け 永谷園の創業者である永谷宗七郎が亡くなった日で、宗七郎が15年にもわたるお茶漬けの開発の功績を記念して、この日がお茶漬けの日と決められたそうです。ちなみに…お茶漬けに入っているあらは、乾燥材の役目が入っているそうです！

◎ 3: ラムネ 1872年5月4日に日本で初めてラムネが発売されました。ラムネは炭酸が抜けないようにビー玉を入れているそうです。ちなみに…ラムネとサイダーの前身は一緒にビー玉があるのをラムネ。それ以外のものをサイダーと呼ぶそうです。みなさん知っていましたか？！