

No 5


6月13日(月)

～ 6月19日(日)

提出日

5月31日(火)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー	
13 (月)	<p>●五穀ごはん ▲あじフライ(ニンキャベ添え) ■切干大根のいため煮 ◆生揚げとえのきの味噌汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 35.9g】 【脂質 23.2g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 五穀米 ▲あじ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 パン粉 油 中濃ソース 豚鶏スープ キャベツ にんじん ごま油 ■切干大根 にんじん 油揚げ さつまあげ サラダ油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつお・さばぶし ◆生揚げ えのきたけ な がねぎ こまつな 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼牛乳</p>	1年生 2年生 3年生	<p>5月もう終盤。GWも終わり、一年生は、そろそろ中学校生活に慣れてきた頃、そして2、3年生はそれぞれの新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。</p> <p>この時期は自分が気が付かないうちに頑張りすぎていた体や心が少しずつ悲鳴をあげ始める時期でもあると思います。それぞれのリフレッシュ方法で心と体を休めることも必要です。力を入れる事、力を抜く事と、選別ができるといいですね。「それができないから悩むんだよ～」と私自身も思うこともありますけどね...</p> <p>全部のことに力を入れず、美味しいものを食べたり、趣味や好きな事をしながらリフレッシュしてくださいね。</p> 
14 (火)	<p>●鮭とほうれん草のスパゲティ ▲大根とカリカリじゃこサラダ ■白菜ハムスープ ◆牛乳</p> <p>【エネルギー 799kcal】 【蛋白質 36.5g】 【脂質 35.9g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●スパゲティ ぎんざけ 白ワイン ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ 塩 こしょう パター サ ラダ油 小麦粉 牛乳 豆乳 生クリーム 豚鶏スープ ローリエ ほうれん草 ▲切干大根 きゅうり こまつな ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 塩 砂糖 薄口しょうゆ ■はくさい にんじん ハム ベーコン ながねぎ しょうゆ 酒 塩 豚鶏スープ で んぶん ◆牛乳</p>	1年生 2年生 3年生	
15 (水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">県民の日</div>		
16 (木)	<p>●ごはん ▲豆腐の中華煮 ■ひじきとメンマのピリ辛炒め ◆すいとん汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 788kcal】 【蛋白質 36.5g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ えび でんぶん 三温糖 しょう ゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚鶏スープ ごま油 ■ひじき もやし 味付けメンマ ごま油 しょうゆ みりん 砂糖 酒 豆板醤 ◆白玉粉 小麦粉 スキムミルク 油揚げ 干しいたけ だいこん にんじん はくさい ながねぎ 塩 酒 しょうゆ か つお・さばぶし ▼牛乳</p>	1年生 2年生	
17 (金)	<p>●チキンカツサンド ▲ごぼうサラダ ■春雨スープ ◆バナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 713kcal】 【蛋白質 32.2g】 【脂質 29.3g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●丸パン とり肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 パン粉 油 中濃ソース ▲ごぼう 油 コーン こまつな キャベツ きゅうり にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ■ハム はくさい にんじん はるさめ 卵 ながねぎ 薄口しょうゆ こしょう 塩 しょうが 豚鶏スープ チンゲンサイ ◆バナナ ▼牛乳</p>	1年生 2年生	


3年生 修学旅行

気を付けていってらっしゃ～い(^_^) /

6月20日(月)

～ 6月26日(日)



Aメニュー		Bメニュー	
20 (月)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">千教研</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">3年生代休</div>		
21 (火)	<p>●ごはん ▲鶏肉の韓国風煮 ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆大根おろしのなめこ汁 ▼カスタードプリン ○牛乳</p> <p>【エネルギー 739kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 22.9g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 にんにく ながねぎ しょうが 三温糖 しょうゆ 白みそ コチュジャン ■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 ◆だいこん なめこ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼カスタードプリン ○牛乳</p>	1年生 2年生 3年生	
22 (水)	<p>●焼きうどん ▲ひじきごまサラダ ■野菜スープ ◆ミニスイートポテト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 750kcal】 【蛋白質 30.2g】 【脂質 36.9g】 【食塩相当量 3.8g】</p> <p>●うどん 豚肉 しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なたと さくらえび しょうゆ 酒 塩 こしょう サ ラダ油 ビーマン かつおぶし ▲ひじき しょうゆ 酒 砂糖 かつお・さばぶし キャベツ もやし コーン にんじん 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう ごま ■キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン じゃがいも こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ こまつ な ◆さつまいも パター 砂糖 生クリーム 卵 ▼牛乳</p>	1年生 2年生 3年生	<p style="text-align: center;">  食べ物クイズ </p> <p>◎1 外で上を見上げるとありそうな豆ってどんな豆？</p> <p>◎2 1杯飲むだけで、1536杯飲んだことになる飲み物ってな～んだ？</p> <p>◎3 栃木のイチゴ、千葉のメロン、和歌山のミカン、この中で観光客に一番人気の果物はどれ？</p>
23 (木)	<p>●キムタクごはん ▲ししゃものパリパリ揚げ ■きゅうりのナムル ◆野菜たっぷりみそ汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 799kcal】 【蛋白質 25.4g】 【脂質 29.9g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 麦 しょうゆ 酒 サラダ油 豚肉 にんじん キムチ ながねぎ 豆板醤 ごま油 塩 こしょう たくあん しょうが ▲ししゃも 梅干し しその葉 ぎょうざの皮 油 ■きゅうり もやし こまつな ひじき 薄口しょうゆ ごま油 酢 ごま 塩 砂糖 ◆ごぼう にんじん だいこん じゃがいも 生揚げ 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし ながねぎ ▼牛乳</p>	1年生 2年生 3年生	
24 (金)	<p>●めんたいトースト ▲ポークビーンズ ■ワンタンサラダ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 743kcal】 【蛋白質 34.0g】 【脂質 30.8g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●食パン マーガリン めんたいこ パセリ ▲大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン セロリー グリンピース サ ラダ油 ケチャップ トマト 三温糖 薄口しょうゆ 塩 チリパウダー 豚鶏スープ ■ワンタンの皮 油 だいこん こまつな もやし にんじん ひじき ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま 豆板醤 ◆オレンジ ▼牛乳</p>	1年生 2年生 3年生	

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%

Q1: そら豆 たまには空を見上げて歩いてみてね。
 Q2: イチゴミルク 1536 イチゴ ミロク(ルク) …(笑)オヤジギャグなぞなぞでした～
 Q3: 和歌山のミカン イチゴとメロンは野菜に分類されるので…果物といったらミカンとなります。 ちょっとひねくれたクイズでした(笑)