





5月8日(月)

～ 5月14日(日)

提出日





4月12日(水)

2時間目の休み時間まで

Aメニュー			
8 (月)	●親子丼 ▲ごま和え ■なめこ汁 ◆美生柑 ▼牛乳 【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 25.2g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 とり肉 卵 なたと たまねぎ にんじん あさり サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん かつおぶし こまつな ▲こまつな キャベツ にんじん ごま ごま しょうゆ みりん 砂糖 ■なめこ 豆腐 ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆みしょうかん ▼牛乳 親子丼の「親子」は、鶏肉と卵を一緒に使うことから、この名で呼ばれています。	<p>アルコールで消毒すれば 手洗いをしなくてもよい?</p> <p>アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行くと、より効果的です。</p> 	
9 (火)	●レーズンパンズ ▲さわらのハーブパン粉焼き ■粉ふきいもカレー風味 ◆ほうれんそうソテー ▼白玉卵スープ ○アセロラゼリー △牛乳 【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 36.8g】 【脂質 27.7g】 【食塩相当量 3.3g】 ●レーズンパンズ ▲さわら たまねぎ 赤ヒレマン おろしにんにく こしょう ローリエ 白ワイン マヨネーズ パン粉 チーズ パジル パセリ ■じゃがいも 塩 こしょう カレー粉 パセリ ◆ハム ほうれんそう キャベツ にんじん コーン サラダ油 マーガリン おろしにんにく 塩 こしょう しょうゆ ▼卵 白玉 たまねぎ こまつな にんじん あさり しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん ○アセロラゼリー △牛乳 さわらはぶりと同じ出世魚で、さごし、なぎ、さわらと名前が変わります。		<p>体育祭で力を発揮するために大切なこと</p> <p>体育祭が19日(金)に予定されており、いよいよ練習が始まります。体調をととのえるために規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。疲れをすみやかに回復させるためには睡眠も大切です。また、栄養バランスのとれた食事をとることや、運動中の水分補給もこまめに行いましょう。</p> 
10 (水)	●ごはん ▲カルちゃん佃煮 ■ミートコロッケ ◆アーモンド和え ▼味噌汁(豆腐・わかめ) ○バナナ △牛乳 【エネルギー 874kcal】 【蛋白質 33.3g】 【脂質 21.7g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 ▲にぼし かつおぶし ごま しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■じゃがいも マッシュポテト 花豆 豚肉 たまねぎ サラダ油 塩 こしょう てんぷら粉 パン粉 油 ウスターソース 中濃ソース ◆こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん 三温糖 アーモンド アーモンド ▼わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ かつおぶし ○バナナ △牛乳 コロッケの名前は、油でからっと揚げパリパリ食べる小さい丸型のものという意味です。		<p>水分補給は こまめに しよう!</p> <p>のどがかわく前に</p> 
11 (木)	●豚汁うどん ▲抹茶アーモンドマドレーヌ ■わかさぎのフリッター ◆大根のピリッとサラダ ▼ヨーグルト ○牛乳 【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 33.3g】 【脂質 31.3g】 ●うどん 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう 油揚げ ながねぎ あさり 赤みそ 白みそ かつおぶし ▲小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 卵 バター 豆乳 白ワイン きな粉 抹茶 パナリッセンズ アーモンド ■わかさぎフリッター 油 ◆だいこん きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 三温糖 豆板醤 ごま ▼ヨーグルト ○牛乳 マドレーヌはフランス発祥の焼き菓子です。やさしい甘さとバターの風味が特徴です。		<p>スポーツドリンクを上手に活用しよう</p> <p>汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。</p> 
12 (金)	●キーマカレー ▲海藻サラダ ■ポテトスープ ◆オレンジ ▼牛乳 【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 牛肉 大豆 たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 バター カレールウトマト ビューラー スキムミルク チーズ 中濃ソース カレー粉 ガラムマサラ ターメリック クミンシード 豚鶏スープ ▲キャベツ きゅうり コーン 海藻ミックス 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ■ハム じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな セロリー しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆オレンジ ▼牛乳 キーマカレーのキーマは、ヒンディ語やウルドゥー語で細切り肉、ひき肉という意味の言葉です。		

5月15日(月)

～ 5月21日(日)

Aメニュー			
15 (月)	振替休業 	<p>給食を食べて勝利を目指そう!</p> <p>体育祭の練習期間中は疲れや暑さで、食欲が衰えることがあると思います。そこで給食ではスパイスや辛味で食欲のわくメニューや丼物で早く食べられるもの、冷たいデザートなどをつけ、食べやすくしました。給食を残さず食べて体力をつけ、本番の体育祭では十分に力を発揮しましょう!</p> 	
16 (火)	●ピザトースト ▲ポトフ ■いかくんサラダ ◆麦芽ゼリー ▼牛乳 【エネルギー 792kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 32.6g】 【食塩相当量 3.5g】 ●食パン ベーコン たまねぎ ビーマン マッシュルーム おろしにんにく サラダ油 こしょう ローリエ ピザソース トマトピューレー チーズ ▲とり肉 ウィンナー いんげん豆 じゃがいも だいこん キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ あさり しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■かぶ キャベツ にんじん きゅうり いかくん製 ごま 塩 こしょう 酢 レモン果汁 サラダ油 砂糖 ◆麦芽ゼリー ▼牛乳 ポトフはフランスの家庭料理のひとつで、「火にかけた鍋」という意味です。		<p>水分補給は こまめに しよう!</p> <p>のどがかわく前に</p> 
17 (水)	●ごはん ▲油淋鶏 ■春雨サラダ ◆わかめスープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 27.1g】 【食塩相当量 2.5g】 ●米 麦 ▲とり肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 でんぶん 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 塩 こしょう 砂糖 ごま ◆豆腐 こまつな ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳 油淋鶏は鶏の唐揚げに刻んだねぎをのせて、甘酢たれをかけた中国料理です。		
18 (木)	●ジャージャー麺 ▲ししゃものごま揚げ ■ナムル ◆中華風コーンスープ ▼白玉フルーツポンチ ○牛乳 【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 41.8g】 【脂質 28.7g】 【食塩相当量 3.3g】 ●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 甜麺醤 豆板醤 酒 砂糖 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲ししゃも てんぷら粉 ごま 油 ■だいずもやし こまつな にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 豆板醤 ◆とり肉 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 しょうゆ 酒 豚鶏スープ でんぶん ▼白玉 もも缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ○牛乳 ジャージャー麺は中国の北京近辺が発祥で、日本、韓国、台湾でも食べられています。		
19 (金)	体育祭 		

食材料の都合により変更になることがあります。食物アレルギーの原因食物が含まれるメニューは、予約できません。

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%