

5月22日(月)

～ 5月28日(日)

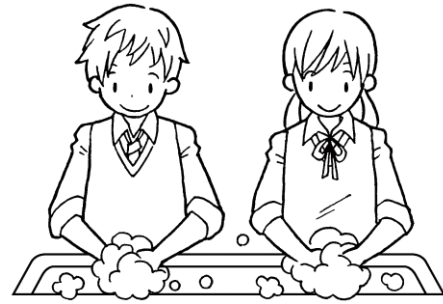
提出日

4月26日(水)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当
22 (月)	<p>●ビビンバ ▲チャプチェ ■ピリ辛トックスープ ◆オレンジゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 32.3g】 【脂質 20.0g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 豚肉 にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 油揚げ ごぼう ぜんまい ごま ごま油 豆板醤 こまつな だいずもやし にんじん 酒 卵焼き ▲はるさめ キャベツ こまつな 味付けメンマ ごま油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース ごま ■とり肉 トクモ やし たけのこ こまつな にんじん しょうが こしょう 塩 しょうゆ 豆板醤 豚鶏スープ ◆クールゼリー オレンジジュース みかん缶 ▼牛乳</p> <p>(体育祭予備日です。体育祭の場合も給食はあります。)</p>	
23 (火)	<p>●じゃこ枝豆のごはん ▲新じゃがのそぼろ煮 ■ツナとりのり和風サラダ ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 870kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 22.8g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 麦 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ えだまめ ごま ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん さつまあげ 干しいたけ しょうゆ みりん 酒 三温糖 でんぶん ■ツナフレーク だいこん ほうれんそう にんじんのり ごま しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ◆ふ わかめ こまつな ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	
24 (水)	<p>●ココア揚げパン ▲洋風おでん ■かむかむサラダ ◆バナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 784kcal】 【蛋白質 34.6g】 【脂質 34.0g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●ツイストパン 油 ココア 砂糖 塩 ▲とり肉 ウインナー 揚げポール ちくわ こんにやく うずら卵 はんぺん じゃがいも だいこん にんじん キャベツ あさり 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■ツナフレーク 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん えだまめ 切干大根 酢 サラダ油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ◆バナナ ▼牛乳</p>	
25 (木)	<p>●五穀ごはん ▲白身魚の磯辺揚げ ■ひじきの炒り煮 ◆かき玉汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 786kcal】 【蛋白質 35.6g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 1.7g】</p> <p>●米 麦 五穀米 ▲まだら しょうゆ みりん てんぷら粉 あおさ 油 ▲とり肉 ひじき 油揚げ こんにやく にんじん ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん かつおぶし さやいんげん ◆卵 豆腐 にんじん 干しいたけ ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼オレンジ ○牛乳</p>	
26 (金)	<p>●スパゲッティペースカトーレ ▲桃とりんごのケーキ ■コンソメスープ ◆ココアアーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 845kcal】 【蛋白質 36.2g】 【脂質 26.2g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●スパゲッティ いか えび あさり 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム サラダ油 塩 こしょう オレガノ にんにく 白ワイン ケチャップ トマトピューレー トマトソース チーズ ▲小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター 牛乳 生クリーム りんご缶 もも缶 干しぶどう ◆キャベツ たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム セロリー 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆アーモンド 砂糖 きな粉 ココア ▼牛乳</p>	

給食予約票は、必ず提出期限までに提出してください。



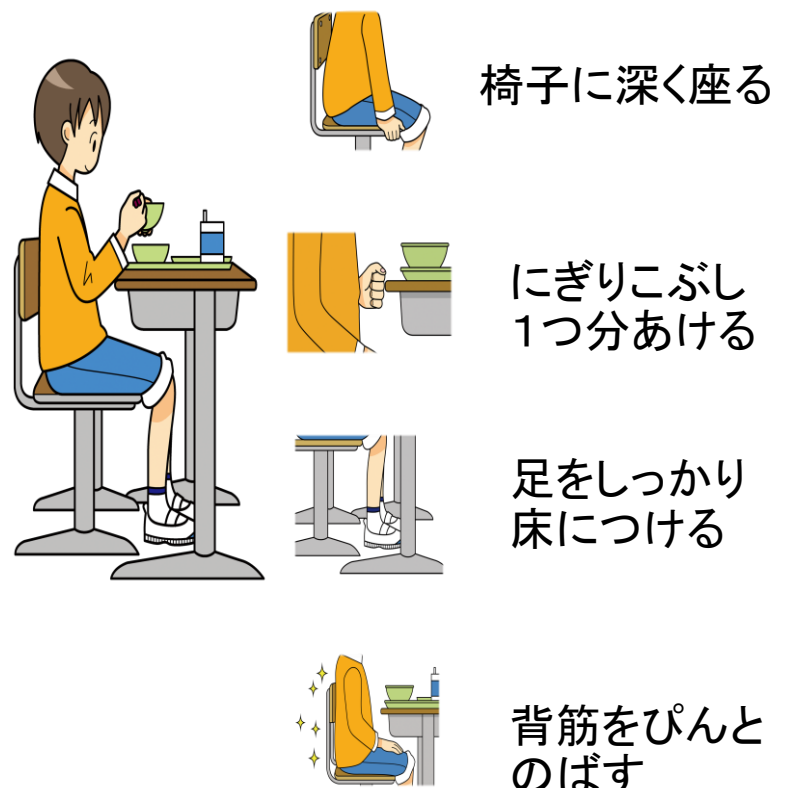
給食前・給食後の手洗いを徹底しましょう。

5月29日(月)

～ 6月4日(日)

給食メニュー		給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当
29 (月)	<p>●マーボー丼 ▲拌三絲 ■わかめスープ ◆杏仁豆腐 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 896kcal】 【蛋白質 38.0g】 【脂質 23.9g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●米 麦 豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 三温糖 酒 甜麺醤 豆板醤 ごま油 でんぶん 豚鶏スープ ▲ハム はるさめ キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ごま ■たまねぎ キャベツ にんじん わかめ あさり 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆杏仁豆腐 もも缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ▼牛乳</p>	
30 (火)	<p>●チーズバーガー ▲粉ふきいも ■コーンサラダ ◆ミネストローネスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 39.0g】 【脂質 31.8g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●サンドパン 豚肉 大豆 豆腐 たまねぎ パン粉 牛乳 塩 こしょう チーズ 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 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 レモン果汁 たまねぎ ◆マカロニ 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 トマトピューレー 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳</p>	
31 (水)	<p>●ごはん ▲さばの味噌煮 ■なめたけ和え ◆けんちん汁 ▼河内晩柑 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 791kcal】 【蛋白質 29.0g】 【脂質 26.4g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲さば しょうが ながねぎ 赤みそ 酒 三温糖 しょうゆ みりん だいこん こんにやく ■こまつな もやし にんじん えのきたけ しょうゆ みりん 酒 ◆豆腐 じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし ▼かわちばんかん ○牛乳</p>	
1 (木)	<p>●じゃこ小松菜のごはん ▲筑前煮 ■のり和え ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 793kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ こまつな ごま ▲とり肉 さといも だいこん たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく 生揚げ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ■ほうれんそう もやし にんじんのり しょうゆ みりん ◆わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>3年生は、修学旅行(1日目)です。</p>	
2 (金)	<p>●スパゲッティナポリタン ▲いかフライ ■アーモンドサラダ ◆コーンポタージュ ▼ぶどうゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 34.6g】 【脂質 27.7g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●スパゲッティ とり肉 ハム たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム あさり サラダ油 塩 こしょう オレガノ にんにく 白ワイン ケチャップ トマトピューレー トマトソース チーズ ▲いか てんぷら粉 パン粉 油 中濃ソース ウスターソース キャベツ ■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 ◆たまねぎ クリームコーン コーン 花豆 塩 こしょう ローリエ サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 豚鶏スープ パセリ ▼こんにやくゼリー ○牛乳</p> <p>3年生は、修学旅行(2日目)です。</p>	

よい姿勢で食べましょう



椅子に深く座る

にぎりこぶし 1つ分あける

足をしっかり床につける

背筋をぴんとのばす

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。

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%