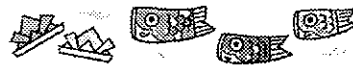


学校給食予定献立表



日 (曜日)	こんだて 献立名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こんだて 献立名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)
1 (水)	たけのこごはん	あぶらあげ とり	こめ さとう	たけのこ	644	773	20 (月)	しおラーメン	ぶたにく やきふた なると わかめ うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	もやし にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	625	851	
	牛乳	牛乳			26.3	34.6		牛乳	牛乳				23.3	32.2
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほししいたけ ほうれんそう	19.4	23.9		ミニスイートコッペパン <small>(小学校のみ)</small>	パン				29.2	30.3
	とりにくとだいこんのもの かしわもち	とり	さとう あぶら	だいこん にんじん	2.3	3.1		牛乳	牛乳				2.5	2.8
2 (木)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	653	817	21 (火)	ごはん		こめ		623	780	
	牛乳	牛乳			26.1	31.6		牛乳	牛乳				21.6	26.4
	ミニぶどうパン		パン		19.5	23.3		もずくスープ	もずく	ごまあぶら	たけのこ えのきたけ はねぎ	20.1	23.9	
	しらたまごいりフルーツパンチ		しらたまご	みかん パイン もも	2.3	2.9		マーボーなす	ぶたにく だいず みそ	ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら でんぶん	ねぎ にんじん にんにく しょうが なす ピーマン	2.1	2.6	
7 (火)	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	644	798	22 (水)	ごはん		こめ		635	788	
	牛乳	牛乳			25.0	30.5		牛乳	牛乳				24.5	29.9
	こまつなとじゃこの カリカリサラダ	じゃこ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	21.2	25.2		すきやきに	ぶたにく やきどうふ	ふ あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ	22.4	26.9	
					2.2	3.1		ブロッコリー サラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	1.7	2.1	
8 (水)	ごはん		こめ		617	769	23 (木)	ラスク		パン マーガリン さとう		618	783	
	牛乳	牛乳			24.8	29.5		牛乳	牛乳				24.6	30.7
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん	16.8	19.1		ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	26.6	33.0	
	はくさいのにびたし なっとう	あぶらあげ かつおぶし		はくさい にんじん	1.6	2.1		チンゲンサイとツナのソテー	ツナ	あぶら	チンゲンサイ きりしだいこん	2.4	3.2	
9 (木)	スパゲティ ナポリタン	ウィンナー	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	650	863	24 (金)	グリーンピースごはん		こめ	グリーンピース	664	806	
	牛乳	牛乳			21.1	26.1		牛乳	牛乳				26.7	32.7
	ミニメロンパン		パン		21.5	27.3		わかたけじる	とうふ とり	わかめ	ほししいたけ たけのこ	19.7	22.6	
	かいそうサラダ	わかめ くわかめ こんぶ ツナ		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	2.4	3.0		かつおとじゃがいもの いためもの	かつお	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	しょうが ピーマン	2.0	2.6	
10 (金)	かんきつドレッシング		かんきつドレッシング				27 (月)	デザート		おちやプリン				
	そぼろごはん	たまご とり	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	648	804		コロケサンド		パン コロケ あぶら		615	765	
	牛乳	牛乳			26.0	31.8		牛乳	牛乳				21.1	25.5
	いもだんごじる	あぶらあげ みそ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	2.2	2.8		ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	25.7	31.8	
13 (月)	ぶどうまめ	だいず	さとう				28 (火)	ポイルキャベツ			キャベツ			
	ロールパン		パン		608	775		ツナライス	ツナ えび	こめ むぎ さとう	しょうが にんじん	624	762	
	牛乳	牛乳			27.0	33.5		牛乳	牛乳				30.1	37.4
	ホキのインドに	ホキ	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース	26.9	33.5		ビーフンスープ	とり	ビーフン ごま ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ	18.3	20.9	
14 (火)	ハムたま	たまご ハム	あぶら さとう	ほうれんそう			29 (水)	レバーのケチャップいため デザート	レバー カスタードプリン					
	ピピンパ	ぶたにく	こめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ	633	806		ごはん		こめ		617	777	
	牛乳	牛乳			22.5	27.7		牛乳	牛乳				28.1	36.1
	キムトックスープ	とり	トック	だいこん にんじん たまねぎ なら はくさいキムチ	17.8	21.1		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	18.1	22.0	
15 (水)	くだもの			かわちぼんかん			30 (木)	さわらのてりやき ぎりぼしだいこんの ふくめに	さわら あぶらあげ	あぶら さとう でんぶん	しょうが	2.5	3.3	
	たらこごはん	たらこ	こめ むぎ ごま		603	755		くろパン		パン		644	801	
	牛乳	牛乳			25.4	31.5		はっこう乳	はっこう乳				24.1	30.6
	ぶたにくと うずらたまごのスープ	うずらたまご ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	16.6	19.6		とうふの クリームシチュー	とうふ とり	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	21.9	26.5	
16 (木)	いそかあえ	かつおぶし のり	ごまあぶら	ほうれんそう	2.4	3.1	31 (金)	ジャーマンポテト マーガリン	ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	2.3	3.1	
	ヨーグルト	ヨーグルト						ごはん		こめ		638	797	
	ぶたにくずし	ぶたにく	こめ さとう ごま	レモン かんぴょう ごぼう さやいんげん	634	776		牛乳	牛乳				28.4	33.5
	牛乳	牛乳			25.1	29.7		チキンカツカレー	チキンカツ ぶたにく スキムミルク	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	20.1	24.9	
17 (金)	のっぺいじる	とり	さといも でんぶん	だいこん にんじん ねぎ こんにやく	2.3	2.9	*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 ＜5月20日の中学校給食について＞ 中学校はソフト麺が届きます。エネルギーが満たされるため、 スイートコッペパンはつきませんのでご了承ください。	もやしと コーンのソテー		あぶら	キャベツ もやし とうもろこし	1.9	2.5	
	チーズいりはんぺんフライ	チーズいりはんぺんフライ	あぶら											
	ごはん		こめ		620	772								
	牛乳	牛乳			25.6	31.3								
スーラータン	とり	ごまあぶら でんぶん	きくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ	22.1	26.5									
ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく	あぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん にんじん もやし	1.9	2.5									

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣をしっかりと身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

今年度の食育の日のテーマは、「我が校のリクエスト献立を考えよう」です。
5月20日は高峰小学校のリクエスト献立が登場します。お楽しみに！！

