



日 (曜日)	こん 献 立 名	献立名			栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)	日 (曜日)	こん 献 立 名	献立名			栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)	
		赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの					赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの			
1 (水)	たけのこごはん 牛乳 すましじる	あぶらあげ とりにく 牛乳	こめ さとう	たけのこ	644 26.3 19.4 2.3	773 34.6 23.9 3.1	20 (月)	しおラーメン 牛乳 ミニスイートコッペパン(小学校のみ) ひじきの マヨネーズあえ デザート ミルク	ぶたにく やきぶた 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 23.3 29.2 2.5	851 32.2 30.3 2.8	
2 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン しらたまだんご	ぶたにく いか うずらたまご 牛乳	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 26.1 19.5 2.3	817 31.6 23.3 2.9	21 (火)	ごはん 牛乳 もずくスープ マーボーなす くだもの	牛乳	もずく	こまあぶら	たけのこ えぎたけ はねぎ	623 21.6 20.1 2.1	780 26.4 23.9 2.6
7 (火)	ハヤシライス 牛乳 こまつなとじゃこの カリカリサラダ	ぶたにく 牛乳	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 25.0 21.2 2.2	798 30.5 25.2 3.1	22 (水)	ごはん 牛乳 すきやきに ブロッコリー サラダ マヨネーズ	牛乳	もずく	こまあぶら	たけのこ えぎたけ はねぎ	635 24.5 22.4 1.7	788 29.9 26.9 2.1
8 (水)	ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのにびたし なっとう	牛乳	こめ	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん はくさい にんじん	617 24.8 16.8 1.6	769 29.5 19.1 2.1	23 (木)	ラスク 牛乳 ポークシチュー チンゲンサイとツナのソテー グリーンピースごはん	牛乳	ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも パター 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 チンゲンサイ きりぼしだいこん	618 24.6 26.6 2.4	783 30.7 33.0 3.2
9 (木)	スパゲティ ナポリタン 牛乳 ミニメロンパン かいそうサラダ かんきつドレッシング	ウィンナー 牛乳	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 21.1 21.5 2.4	863 26.1 27.3 3.0	24 (金)	牛乳 わかたけじる かつおとじゃがいもの いためもの デザート	牛乳	ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも パター 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 チンゲンサイ きりぼしだいこん	664 26.7 19.7 2.0	806 32.7 22.6 2.6
10 (金)	そぼろごはん 牛乳 いもだんごじる ぶどうめめ	たまご とりにく 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	648 26.0 22.7 2.2	804 31.8 27.2 2.8	27 (月)	コロケサンド 牛乳 ミネストローネ ボイルキャベツ	牛乳	ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	パン コロケ あぶら	615 21.1 25.7 2.5	765 25.5 31.8 3.3
13 (月)	ロールパン 牛乳 ホキのインドに ハムたま	牛乳	パン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	608 27.0 26.9 2.3	775 33.5 33.5 3.1	28 (火)	ツナライス 牛乳 ビーフンスープ レバーのケチャップいため デザート	牛乳	ぶたにく 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 キャベツ	624 30.1 18.3 2.2	762 37.4 20.9 3.0
14 (火)	ビビンバ 牛乳 キムトックスープ くだもの	ぶたにく 牛乳	こめ さとう さとう こまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ	633 22.5 17.8 2.1	806 27.7 21.1 2.6	29 (水)	ごはん 牛乳 とんじる さわらのてりやき きりぼしだいこんの ぶくめに	牛乳	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	こめ	617 28.1 18.1 2.5	777 36.1 22.0 3.3
15 (水)	たらこごはん 牛乳 ぶたにくと うずらたまごのスープ いそかあえ ヨーグルト	たらこ 牛乳	こめ むぎ さとう	しょうが ほうれんそう	603 25.4 16.6 2.4	755 31.5 19.6 3.1	30 (木)	くろパン はっこう乳 とうふの クリームシチュー ジャーマンポテト マーガリン	牛乳	ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	パン たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ キャベツ	644 24.1 21.9 2.3	801 30.6 26.5 3.1
16 (木)	ぶたにくずし 牛乳 のっぺいじる チーズいりはんぺんフライ	ぶたにく 牛乳	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 25.1 22.6 2.3	776 29.7 25.5 2.9	31 (金)	ごはん 牛乳 チキンカツカレー もやしと コーンのソテー	牛乳	ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	こめ	638 28.4 20.1 1.9	797 33.5 24.9 2.5
17 (金)	ごはん 牛乳 スーラータン ぶたにくの しょうがいため	牛乳	こめ	きくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ 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	620 25.6 22.1 1.9	772 31.3 26.5 2.5								

*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。

元気に1目をすごすためには、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 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。	早寝 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。	朝ごはん 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！！

