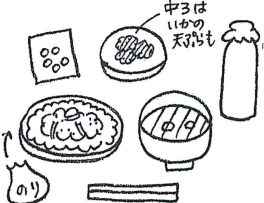
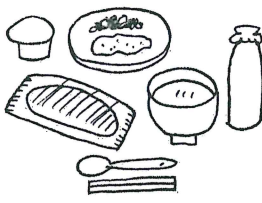
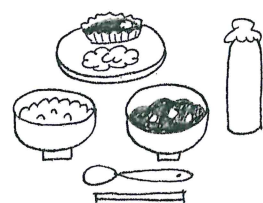
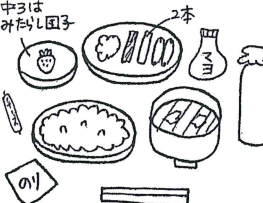
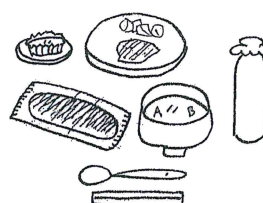
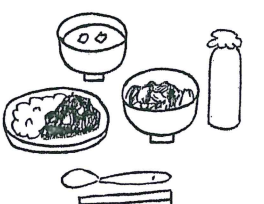
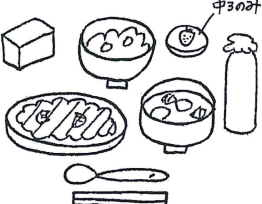
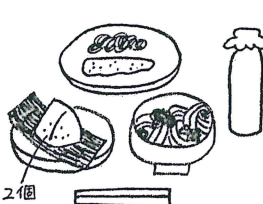
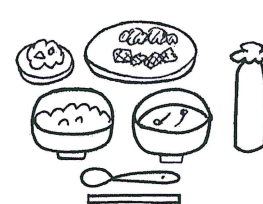
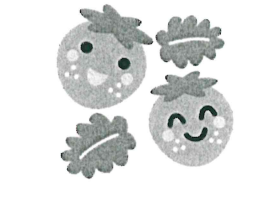
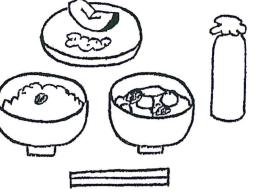
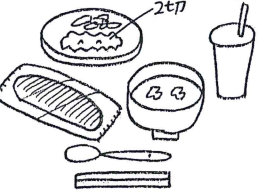
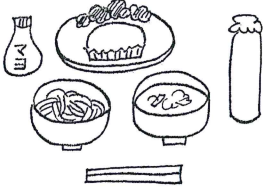
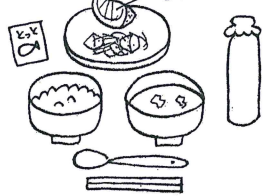
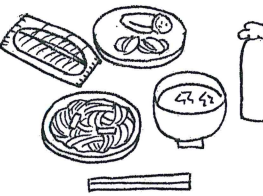


月			火			水			木			金							
1	エネルギー 855 kcal	たんぱく質 38.4 g	しつ 18.5 g	2	エネルギー 875 kcal	たんぱく質 33.6 g	しつ 31.5 g	3	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 26.9 g	しつ 19.5 g	4	エネルギー 975 kcal	たんぱく質 36.3 g	しつ 35.8 g	5	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 36.17 g	しつ 21.1 g
<p>ちらずし 牛乳 ブロッコリーのごま和え♪ あざりのみそ汁 ひなあられ いかの天ぷら(中3のみ)♪</p> 			<p>コッペパン 牛乳 天然鯛のパセリフリット 豆とひじきのごまマヨ和え コーンポタージュ♪ すだちゼリー</p> 			<p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ オレンジゼリー</p> 			<p>手巻きずし♪ スティックチーズ 小松菜のみそ汁 いちご(中3以外) 牛乳 みたらし団子(中3のみ)♪</p> 			<p>黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン♪ あげじゃが♪ 黄桃ゼリー♪ マカロニと野菜のスープ♪</p> 							
8	エネルギー 1072 kcal	たんぱく質 37.5 g	しつ 35.3 g	9	エネルギー 863 kcal	たんぱく質 27.3 g	しつ 28.7 g	10	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 38.5 g	しつ 16.1 g	11	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 25.8 g	しつ 19.4 g	12	中学校卒業式		
<p>和牛カレーライス♪ わかめサラダ♪ フルーツ白玉♪ 牛乳</p> 			<p>エビピラフ♪ 牛乳 ポトフ 豆のごまマヨ和え 卒業お祝いデザート♪ いちご(中3のみ)</p> 			<p>きのこうどん おにぎり ささみの天ぷら ほうれん草のじゃこ和え 牛乳</p> 			<p>ごはん 牛乳 ピリカラポーク りんごきんとん 白菜のおひたし もやしと春雨のスープ</p> 										
15	エネルギー 723 kcal	たんぱく質 30.8 g	しつ 15.5 g	16	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 32.5 g	しつ 28.3 g	17	エネルギー 753 kcal	たんぱく質 29.5 g	しつ 26.7 g	18	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 27.7 g	しつ 21.5 g	19	エネルギー 753 kcal	たんぱく質 28.4 g	しつ 23.5 g
<p>ごはん 梅干し 肉豆腐 キャベツのごま和え りんご 牛乳</p> 			<p>コッペパン はっ酵乳 いかのアーモンド揚げ マカロニサラダ かぼちゃポタージュ</p> 			<p>ラーメン カレー肉まん ゆでブロッコリー 牛乳</p> 			<p>ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 じゃがいもと春雨の炒め物 清見オレンジ とっとチーズ</p> 			<p>ベビーパン 牛乳 焼きそば チンゲンサイのソテー 白菜スープ パナナ</p> 							

卒業おめでとう ございます!

いつも給食をたくさん
食べてくれましたね。みんな
の「おいしかった!」という言葉
や空、ほになった食事は、
私達、給食で働く者にとって
宝物になっています。これから
もしっかり食べて、元気に過ご
して下さいね!



Table with 5 columns (1-5) and 2 rows of food items. Columns are labeled with days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and specific meal types (e.g., ちらしずし(具), プロックリーのごま和え).

Table with 5 columns (8-12) and 2 rows of food items. Columns are labeled with days of the week (日, 月, 火, 水, 木) and specific meal types (e.g., 和牛カレー, わかめサラダ).



Table with 5 columns (15-19) and 2 rows of food items. Columns are labeled with days of the week (日, 月, 火, 水, 木) and specific meal types (e.g., 肉豆腐, キャベツのごま和え).

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。
は、自由に書きましょう。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



ご家庭では...
今できる形で、共食の機会を増やしませんか?



【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。