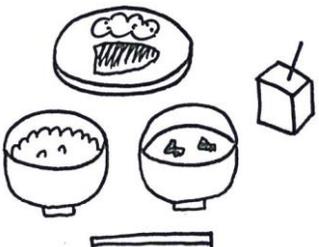
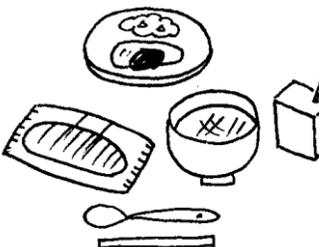
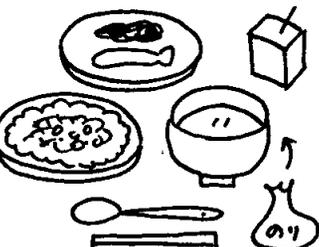
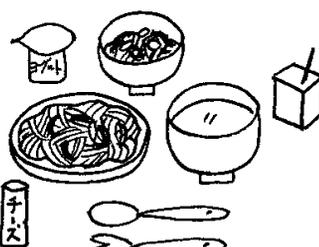
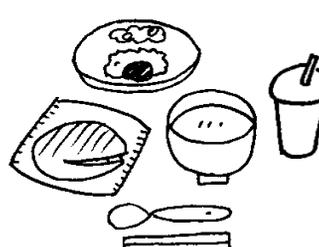
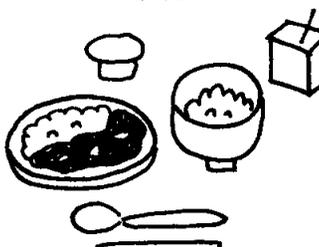
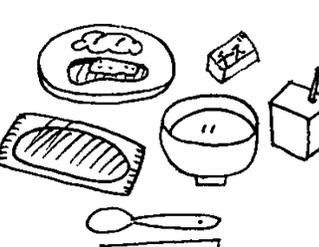
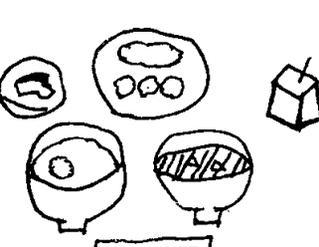
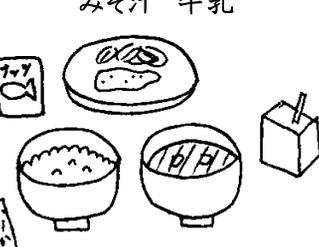


令和5年 5月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金	
1 エネルギー たんぱく質 塩分 762 kcal 31.8 g 26.9 g ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごまみそ和え 青菜のむらも汁 	2 エネルギー たんぱく質 塩分 749 kcal 35.8 g 21.9 g コッペパン 牛乳 チキンピカタ ポテトサラダ 豆と野菜のスープ 	6年生が考えた すばらしい献立が登場します! <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 5/10 こういう給食を食べてみたい。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 5/17 デザートのりんごにひとま加えてうさぎの形にしています。みんなのすきなからあげを入れた。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 5/24 えいようバランスがとれるから。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 5/31 おいしそうですね。UFOあげとごはんがあうとおもいます </div> </div>			
8 エネルギー たんぱく質 塩分 834 kcal 36.8 g 21.8 g 鶏そぼろごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ほうれん草のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ 	9 エネルギー たんぱく質 塩分 782 kcal 31.8 g 27.6 g イタリアンスパゲティ 豆のごまマヨ和え にんじんポタージュ ヨーグルト 牛乳 	10 エネルギー たんぱく質 塩分 767 kcal 29.6 g 12.8 g わかめごはん 牛乳 エビフライ きゅうりの酢の物 春野菜のみそ汁 いちごゼリー 	11 エネルギー たんぱく質 塩分 794 kcal 33.1 g 18.0 g ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け ネーブル 	12 エネルギー たんぱく質 塩分 715 kcal 28.5 g 16.0 g バーガーパン はち餅乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ 	
15 エネルギー たんぱく質 塩分 827 kcal 25.1 g 21.5 g シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ももゼリー 牛乳 	16 エネルギー たんぱく質 塩分 794 kcal 35.1 g 29.0 g コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため プロセスチーズ グリーンピースポタージュ 	17 エネルギー たんぱく質 塩分 789 kcal 39.6 g 19.4 g ごはん しらす干し 牛乳 鶏のから揚げ りんご ほうれん草とコーンのバター炒め わかめとにんじのみそ汁 	18 中間テスト 		19 エネルギー たんぱく質 塩分 786 kcal 27.8 g 25.6 g コッペパン 牛乳 ポテトクロック 小松菜とソーセージのソテー ミネストラスープ 
22 エネルギー たんぱく質 塩分 782 kcal 27.1 g 13.0 g ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳 	23 エネルギー たんぱく質 塩分 712 kcal 34.6 g 20.7 g 米粉パン 牛乳 アジのフライ キウイフルーツ ごぼうとベーコンの洋風きんぴら ジュリエンスープ いちごジャム 	24 エネルギー たんぱく質 塩分 913 kcal 40.2 g 29.8 g ごはん 牛乳 ハンバーグ さくらもち ゆでブロッコリー じゃがいもとわかめのみそ汁 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 781 kcal 38.0 g 21.4 g ごはん 牛乳 鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁 	26 エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 31.4 g 29.0 g コッペパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ベーコンとじゃがいものスープ 	
29 エネルギー たんぱく質 塩分 844 kcal 37.3 g 22.8 g ごはん 梅ふりかけ 竹輪の天ぷら 小魚ナッツ チンゲンサイのじゃこ和え みそ汁 牛乳 	30 エネルギー たんぱく質 塩分 848 kcal 32.0 g 26.5 g なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ きこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン 	31 エネルギー たんぱく質 塩分 1031 kcal 34.3 g 37.2 g ごはん 牛乳 UFO揚げ ツナサラダ コーンポタージュ ヨーグルト 	朝ごはん、目覚ましスイッチをオン! <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> あたまの頭(脳)のスイッチ  <small>き しゅうちゅうりょく たか かくしゅうのう</small> やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> からだの体のスイッチ  <small>げん き かつどう</small> 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。 </div> </div> <p style="text-align: center;">おなかのスイッチ <small>い ちよう うご だ</small> <small>で</small> 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>		

月 火 水 木 金

1 ごはん(S) 牛乳
さばの塩焼き 鶏卵 26.0 赤
さば 50.0 赤
自然塩 0.4 黄
米白絞油 0.5 黄

2 コッパン 牛乳
チキンピカタ ポテトサラダ
鶏ささみ肉 50.0 赤
じゃがいも 70.2 黄

3 憲法記念日
みどりの日
みどりの日
みどりの日

4 子どもの日
みどりの日
みどりの日
みどりの日

5 子どもの日
みどりの日
みどりの日
みどりの日

8 ごはん(M) 牛乳
鶏そぼろ ししゃもの天ぷら
鶏ひき肉 39.0 赤
ししゃも 40.0 赤

9 牛乳
イタリアンパゲティ 豆のごまマヨ和え
スパゲッティ 78.0 黄
キャベツ 45.5 緑

10 わかめごはん(S) 牛乳
エビフライ 春野菜のみそ汁
えび 32.0 赤
新キャベツ 26.0 緑

11 ごはん(M) 牛乳
ごまみそ煮 切干大根のハリ濱漬
鶏もも肉 39.0 赤
切干大根 6.5 緑

12 バーガーパン はっ酵乳
チキンカツ キャベツとコーンのソテー
鶏もも肉 40.0 赤
キャベツ 45.5 緑

15 ごはん(M) 牛乳
シーフードカレー キャベツとアーモンドのサラダ
わかさび 19.5 赤
かのかい 19.5 赤

16 コッパン 牛乳
鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため
さけ 50.0 赤
キャベツ 32.5 緑

17 ごはん(M) 牛乳
しらす干し ほうれん草とコーンのバター炒め
しらす干し 13.0 赤
ほうれん草 52.0 緑

18 中間テスト
中間テスト
中間テスト
中間テスト

19 コッパン 牛乳
ポテトコロッケ 小松菜とソーセージのソテー
じゃがいも 104 黄
豚ひき肉 13.0 赤

22 すしごはん(M) 牛乳
ひじきずし(具) なっばの煮びたし
舞ひじき 5.2 緑
魚すりみボール 19.5 赤

23 米粉パン 牛乳
アジのフライ ごぼうとベーコンの洋風きんぴら
あじ 40.0 赤
白ワイン 2.0 黄

24 ごはん(S) 牛乳
ハンバーグ ゆでブロッコリー
豚ひき肉 52.0 赤
ブロッコリー 39.0 緑

25 ごはん(S) 牛乳
鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物
鶏むね肉 70.0 赤
小松菜 26.0 緑

26 コッパン 牛乳
キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ
キャベツ 46.6 緑
きゅうり 19.5 緑

29 ごはん(M) 牛乳
竹輪の天ぷら みそ汁
ちくわ 50.0 赤
豆腐 39.0 赤

30 牛乳
なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ
スパゲッティ 78.0 黄
ブロッコリー 26.0 緑

31 ごはん(M) 牛乳
UFO揚げ ツナサラダ
豚ひき肉 40.0 赤
ツナフレーク 13.0 赤

朝ごはんをおいしく
食べるために心がけたいこと
早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に
家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

【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:からだの調子をととのえる(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。