

月			火			水			木			金													
1	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂肪 22.7 g	2	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂肪 19.0 g	<h2 style="text-align: center;">6年生が考えた 素晴らしい献立が登場します!</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>5/10</p> <p>こういう給食を食べてみたい。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>5/17</p> <p>デザート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。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>5/24</p> <p>えいようバランスがとれるから。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>5/31</p> <p>おいしそうですね。UFOあげとごはんがあうとおもいます</p> </div> </div>																	
ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのごまみそあえ あおなのむらじも			コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ポテトサラダ まめとやさいのスープ																						
8	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂肪 16.1 g	9	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂肪 20.5 g							10	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂肪 11.5 g	11	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂肪 15.9 g	12	エネルギー 626 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂肪 13.8 g
とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ほうれんそうのおかかあえ さといもとえのきのおつゆ			イタリアンスパゲティ まめのごまマヨあえ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう			わかめごはん ぎゅうにゅう エビフライ きゅうりのすのもの はるやさいのみそしる いちごゼリー								ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ ネーブル			バーガーパン はっごうにゅう 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 665 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂肪 18.0 g	16	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂肪 23.9 g	17	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂肪 16.7 g	18	エネルギー 626 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂肪 20.0 g	19	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂肪 21.0 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 ぎゅうにゅう			コッペパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさしいため グリーンピースポタージュ			ごはん しらすぼし ぎゅうにゅう とりのからあげ りんご ほうれんそうとコーンのバターいため わかめとにんじのみそしる			ちゅうかふうたきこみごはん ピリカラポーク ぎゅうにゅう しおゆでえだまめ チンゲンサイのスープ			コッペパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こまつなどソーセージのソテー ミネストラスープ													
22	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂肪 11.5 g	23	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂肪 18.8 g	24	エネルギー 738 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂肪 24.5 g	25	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂肪 19.2 g	26	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂肪 23.7 g						
ひじきずし なっばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう			こめこパン ぎゅうにゅう アジのフライ キウイフルーツ ごぼうとベーコンのようふうきんぴら ジュリエンスープ いちごジャム			ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ さくらもち ゆでブロッコリー じゃがいもわかめのみそしる			ごはん ぎゅうにゅう とりなんばん・タルタルソース こまつなどえのきのあえもの トマトたまねぎのみそしる			コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ 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 597 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂肪 15.5 g	30	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂肪 20.4 g	31	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂肪 26.4 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>頭の(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>体のスイッチ</p> <p>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。</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> </div>													
ごはん うめふりかけ ちくわのてんぷら チンゲンサイのじゃこあえ みそしる ぎゅうにゅう			なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン			ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ツナサラダ コーンポタージュ ヨーグルト																			

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

Table for days 1-5. Day 1: ごはん(S), 牛乳, さばの塩焼き, 野菜のむらじゅう汁, キャベツのごま和え. Day 2: コッパン, 牛乳, チキンピカタ, ポテトサラダ, 豆と野菜のスープ. Day 3: けんぼうきねんび. Day 4: みどりのひ. Day 5: こどものひ. Includes illustrations of a pig, a house, and a bear.

Table for days 8-12. Day 8: ごはん(M), 牛乳, 鶏そぼろ, ししゃもの天ぷら. Day 9: 牛乳, イタリアンスパゲティ, 豆のごまマヨ和え. Day 10: わかめごはん(S), 牛乳, エビフライ, 春野菜のみそ汁. Day 11: ごはん(M), 牛乳, ごまみそ煮, 切干大根のハリバ漬け. Day 12: パーガーパン, はっ酵乳, チキンカツ, キャベツとコーンのソテー.

Table for days 15-19. Day 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. Day 16: コッパン, 牛乳, 鮭のマヨネーズ焼き, 野菜いため. Day 17: ごはん(M), 牛乳, しらす干し, ほれん草とコーンのバター炒め. Day 18: 牛乳, 中華風たきごみごはん, ひりカラボーク. Day 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.

Table for days 22-26. Day 22: すしごはん(M), 牛乳, ひきざし(具), なっばの煮びたし. Day 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. Day 24: ごはん(S), 牛乳, ハンバーグ, ゆでブロッコリー. Day 25: ごはん(S), 牛乳, 鶏肉とケールソース, 小松菜とえのきの和え物. Day 26: コッパン, 牛乳, キャベツ入りオムレツ, マカロニサラダ.

Table for days 29-31. Day 29: ごはん(M), 牛乳, 竹輪の天ぷら, みそ汁. Day 30: 牛乳, なすとベーコンのスパゲティ, プロコリーのサラダ. Day 31: ごはん(M), 牛乳, UFO揚げ, ツナサラダ. Includes a large advertisement for '朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと' (Things to keep in mind for eating breakfast deliciously) with illustrations of children eating.

【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。