

月	火	水	木	金																														
<p>6年生が考えたすばらしい献立が登場します!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>5/7 赤小6年生考案</p> <p>ぜんぶすきだから! 5月なので、かしわもちを入れました!</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>5/27 千小6年生考案</p> <p>こんなこん立が出たら良いなあと思いながら作ったこん立なので、ぜったいにおいしいと思います。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>5/14 千小6年生考案</p> <p>自分が家で食べていて、好きなおかずも入れてみました。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>5/28 赤小6年生考案</p> <p>みんなに人気なこん立で美味しいです。春を意識して春巻きを入れました。</p> </div> </div>			<p>えんどうまめのさやむきをします</p> <p>5/12 小学校3.4年生が、えんどう豆のさやむきをします。</p> <p>5/13のえんどう豆ごはんになります。</p> 		<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>701 kcal</td><td>36.8 g</td><td>21.5 g</td></tr> </table> <p>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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	701 kcal	36.8 g	21.5 g																							
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
701 kcal	36.8 g	21.5 g																																
<p>4</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>882 kcal</td><td>34.1 g</td><td>26.7 g</td></tr> </table> <p>わかめごはん 牛乳 UFO揚げ ピリカラきゅうり あさりのみそ汁 かしわもち</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	882 kcal	34.1 g	26.7 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>739 kcal</td><td>37.9 g</td><td>18.5 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン はっ酵乳 ウイン風カツレツ ほうれん草とハムのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	739 kcal	37.9 g	18.5 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
882 kcal	34.1 g	26.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
739 kcal	37.9 g	18.5 g																																
<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>798 kcal</td><td>34.6 g</td><td>30.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き リンゴミニゼリー キャベツのごまみそ和え まきふとかまぼこのすまし汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	798 kcal	34.6 g	30.0 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>845 kcal</td><td>35.5 g</td><td>30.9 g</td></tr> </table> <p>イタリアンスパゲティー 豆のごまマヨ和え グリーンピースポタージュ ヨーグルト 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	845 kcal	35.5 g	30.9 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>700 kcal</td><td>35.7 g</td><td>21.7 g</td></tr> </table> <p>えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまマヨみそ焼き チンゲンサイのおかか和え けんちん汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	700 kcal	35.7 g	21.7 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>766 kcal</td><td>26.2 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 れんこんの豚はさみ揚げ 小松菜のおひたし 春野菜のみそ汁 いちごゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	766 kcal	26.2 g	20.1 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>780 kcal</td><td>36.8 g</td><td>26.7 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 鮭のチーズ焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト トマトと豆のスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	780 kcal	36.8 g	26.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
798 kcal	34.6 g	30.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
845 kcal	35.5 g	30.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
700 kcal	35.7 g	21.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
766 kcal	26.2 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
780 kcal	36.8 g	26.7 g																																
<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>755 kcal</td><td>39.7 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 鶏南蛮・タルタルソース ほうれん草とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	755 kcal	39.7 g	21.9 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>792 kcal</td><td>36.2 g</td><td>28.5 g</td></tr> </table> <p>米粉パン キャラメルパテ キャベツ入りオムレツ 牛乳 ごぼうとベーコンの洋風きんぴら じゃがいもポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	792 kcal	36.2 g	28.5 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>980 kcal</td><td>32.9 g</td><td>35.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん 梅ふりかけ 竹輪の天ぷら 牛乳 ほうれん草のじゃこ和え 大根のみそ汁 こぎかな大豆</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	980 kcal	32.9 g	35.0 g	<p>21</p> <p>中間テスト</p> 		<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>910 kcal</td><td>33.6 g</td><td>35.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ 小松菜とソーセージのソテー コーンポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	910 kcal	33.6 g	35.5 g					
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
755 kcal	39.7 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
792 kcal	36.2 g	28.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
980 kcal	32.9 g	35.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
910 kcal	33.6 g	35.5 g																																
<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>846 kcal</td><td>25.3 g</td><td>22.9 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス 新キャベツのサラダ オレンジゼリー 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	846 kcal	25.3 g	22.9 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>843 kcal</td><td>30.7 g</td><td>26.3 g</td></tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティー ごぼうのごまマヨ和え きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	843 kcal	30.7 g	26.3 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>910 kcal</td><td>37.5 g</td><td>31.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 アジのフライ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 豆乳プラマンジェ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	910 kcal	37.5 g	31.2 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>829 kcal</td><td>35.9 g</td><td>25.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 春巻き ピリカラきゅうり すだちゼリー 豆苗と玉ねぎのみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	829 kcal	35.9 g	25.6 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>792 kcal</td><td>34.7 g</td><td>25.9 g</td></tr> </table> <p>食パン 牛乳 チキンカツ スライスチーズ キャベツのソテー ミネストラスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	792 kcal	34.7 g	25.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
846 kcal	25.3 g	22.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
843 kcal	30.7 g	26.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
910 kcal	37.5 g	31.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
829 kcal	35.9 g	25.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
792 kcal	34.7 g	25.9 g																																

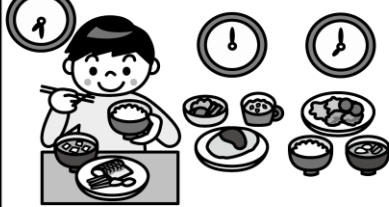
月 火 水 木 金

新生活の
疲れが
出ていませんか？

GW明けは、新生活の緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
食事・睡眠・運動を意識してみましょう！

食事

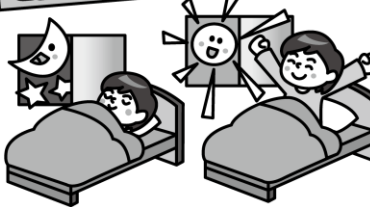
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

1

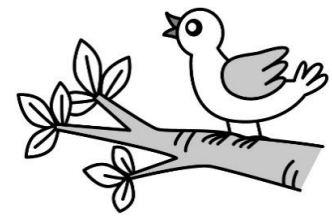
コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Chicken Puffs (チキンピカッパ) and Milk (牛乳). Items include chicken, egg, flour, etc.

Table with 2 columns: Potato Salad (ポテトサラダ) and Soup (豆と野菜のスープ). Items include potato, carrot, onion, etc.

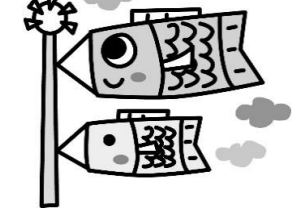
4

みどりの日



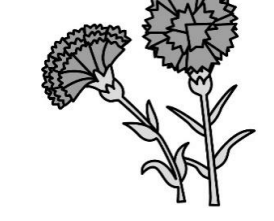
5

こどもの日



6

振替休日



7

わかめごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Wakame Rice (わかめごはん) and Milk (牛乳). Items include wakame, rice, soy sauce, etc.

8

バーガーパン はっ酵乳

Table with 2 columns: Burger Bread (バーガーパン) and Fermented Milk (はっ酵乳). Items include burger, bread, etc.

11

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

12

イタリアンズパグチー 牛乳

Table with 2 columns: Italian Pasta (イタリアンズパグチー) and Milk (牛乳). Items include pasta, sauce, etc.

13

えんどう豆ごはん 牛乳

Table with 2 columns: Lentil Rice (えんどう豆ごはん) and Milk (牛乳). Items include lentils, rice, etc.

14

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

15

コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Cinnamon Bread (コッペパン) and Milk (牛乳). Items include bread, cinnamon, etc.

18

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

19

米粉パン 牛乳

Table with 2 columns: Rice Flour Bread (米粉パン) and Milk (牛乳). Items include rice flour, etc.

20

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

21

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

22

コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Cinnamon Bread (コッペパン) and Milk (牛乳). Items include bread, cinnamon, etc.

中間テスト



25

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

26

牛乳

Table with 2 columns: Milk (牛乳). Items include milk, etc.

27

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

28

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Rice (ごはん) and Milk (牛乳). Items include rice, soy sauce, etc.

29

食パン 牛乳

Table with 2 columns: Bread (食パン) and Milk (牛乳). Items include bread, etc.

【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。