

月			火			水			木			金									
正しいしせいで 食べているかな ●背筋をのばす ●ご飯や汁物の おわんは手に持つ ●主食(ご飯・パン) とおかずを交互に 食べる				こんなひとはいませんか? 食べているときは立ち歩かないよ				食器はらんぼう に扱わないよ 食べ物を口に入れたまま話したり、 友達の嫌がる話をしないよ				6 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>661 kcal</td><td>33.7 g</td><td>28.6 g</td></tr></table> バーガーパン ギョウザにゅう チーズハンバーグ キャベツとコーンのソテー ミネストラスープ ミニゼリー				エネルギー	たんぱく質	しつ	661 kcal	33.7 g	28.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																			
661 kcal	33.7 g	28.6 g																			
9	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 21.3 g	しつ 19.6 g	10	エネルギー 587 kcal	たんぱく質 25.3 g	しつ 19.6 g	11	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 22.6 g	しつ 15.6 g	12	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 25.1 g	しつ 15.8 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 ネーブル ギョウザにゅう				コッペパン ドライブルーベリー ポークソテー トマトソース じゃがいものリヨンふう ジュレエヌスープ ギョウザにゅう				ごはん ギョウザにゅう コーンとエビのかきあげ じゃこピーマン わかめのすまじる				たらこふりかけごはん いかのてんぷら ギョウザにゅう ほうれんそうのごまあえ ミネゼリー さといもとえのきのおつゆ									
ごはん ギョウザにゅう あじのうめに あじつけのり はくさいのおひたし かぼちゃのみそしる				アップルパン ギョウザにゅう ポテトコロッケ ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさしいスープ				なめし ギョウザにゅう いわしのしょうがに さつまじる ももミックスゼリー				えんどうまめごはん ギョウザにゅう さわらのごまみそやき ほうれんそうとしめじののりひたし ゆばのすまじる ミネゼリー									
16	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 25.7 g	しつ 14.3 g	17	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 23.2 g	しつ 21.1 g	18	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 27.7 g	しつ 19.2 g	19	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 27.2 g	しつ 17.2 g						
ごはん ギョウザにゅう あじのうめに あじつけのり はくさいのおひたし かぼちゃのみそしる				アップルパン ギョウザにゅう ポテトコロッケ ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさしいスープ				なめし ギョウザにゅう いわしのしょうがに さつまじる ももミックスゼリー				えんどうまめごはん ギョウザにゅう さわらのごまみそやき ほうれんそうとしめじののりひたし ゆばのすまじる ミネゼリー									
23	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 21.8 g	しつ 15.6 g	24	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 28.6 g	しつ 17.6 g	25	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 24.8 g	しつ 22.0 g	26	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 26.3 g	しつ 21.0 g						
ごはん ギョウザにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり オレンジ				コッペパン ギョウザにゅう チキンピカタ アプリコットジャム(小) いんげんソテー ミネゼリー(効) じゃがいもポタージュ				イタリアンスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ ギョウザにゅう さつまいものおしパン				わかめごはん ギョウザにゅう イワシフライ ひじきに はるやさしいのみそしる れいとうみかん									
30	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 26.0 g	しつ 19.5 g	31	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 24.6 g	しつ 29.0 g	5月18日に えんどうまめの さやむきをします 材料とえんどう豆を 使って21日にえん どう豆ごはんを します。													
ちゅうかふうたきこみごはん ピリカラポーク ギョウザにゅう しおゆでえだまめ チンゲンサイのスープ				コッペパン ギョウザにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト				6年生が2月の授業で考えていた南大立です 5/6 千早赤阪村小学校 山崎 ひなた 新しいリース"ハニバー"を作りました。 パンモハンバーガー 風 にはさんで"金"を 飾るように工夫してみました。 5/26 赤阪小学校 小堀 咲喜 春らしいものど開いたのを 魚フライにしてみました♪													

[illegible]