

月			火			水			木			金							
1	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 25.7 g	しつ 14.3 g	2	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 25.5 g	しつ 21.6 g	6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えてくれた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。	5月11日のこみだて 4早小吹台小学校 鎌田 光聖 中	5月25日のこみだて 赤阪小学校 大和たつき	ぼくの好きなこみだて にしました。 みなさんおいしく 食べてください。	自分の南大立かい選 んでうれしかった。 献立の発表をかくのが大 変だった。							
ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに あじつけのり はくさいのおひたし かぼちゃのみそる		きゅうしよくなし		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 ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう コーンとだいずのかきあげ じゃこピーマン とうふのおむらじ		わかめごはん ぎゅうにゅう エビフライ ほうれんそうのおひたし みそる りんご		バーガーパン はっこうにゅう チーズハンバーグ キャベツとコーンのソテー グリーンピースポタージュ									
8	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 21.3 g	しつ 18.9 g	9	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 25.5 g	しつ 21.6 g	10	エネルギー 654 kcal	たんぱく質 25.3 g	しつ 19.8 g	11	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 25.5 g	しつ 15.4 g	12	エネルギー 684 kcal	たんぱく質 33.4 g	しつ 23.4 g
15	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 24.7 g	しつ 15.7 g	16	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 24.5 g	しつ 27.1 g	17	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 27.5 g	しつ 18.7 g	18	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 28.6 g	しつ 18.7 g	19	エネルギー 566 kcal	たんぱく質 27.4 g	しつ 20.6 g
たらこふりかけごはん いかのてんぷら ぎゅうにゅう こまつなごまあえ ミニゼリー さといもとえのきのおつゆ		コッペパン ヨーグルト ポークソテー トマトソース じゃがいもリヨンふう ジュリエンスープ ぎゅうにゅう		なめし ぎゅうにゅう いわしのしょうがに さつまじる あまなつゼリー		えんどうめごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき ほうれんそうとえのきのあえもの ゆばのすまじるとにゅうデザート		コッペパン ぎゅうにゅう しろみじかなのホイルむし ポテトサラダ コンソメスープ											
22	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 21.7 g	しつ 15.5 g	23	エネルギー 671 kcal	たんぱく質 22.4 g	しつ 20.9 g	24	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 23.8 g	しつ 21.9 g	25	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 30.5 g	しつ 18.6 g	26	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 28.5 g	しつ 17.6 g
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり オレンジ		アップルパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ カリフラワーのカーベキルス まめとやさいのスープ		イタリアンスパゲティー ブロッコリーとハムのサラダ 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 とりのからあげ きんぴらごぼう あさりじる ヨーグルト		コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ アプリコットジャム いんげんソテー じゃがいもポタージュ											
29	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 26.0 g	しつ 19.5 g	30	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 30.2 g	しつ 19.3 g	31	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 29.2 g	しつ 26.9 g	5月17日 えんどう豆のさやむきをします!							
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 しおゆでだまめ チンゲンサイのスープ		コッペパン ぎゅうにゅう さけのポテトやき やさしいため ミネストラスープ		てまきずし キャベツとあつあげのみそる みたらしだんご ぎゅうにゅう		5月18日の えんどう豆ごはんの ために、今年も えんどう豆の さやむきを、小学3、4年生と 幼稚園のみなさんに 手伝ってもらいます。 みなさんがおいてくれた お豆は、きとおいくなるよ♪													

Table for May 1st (火曜日) to May 5th (金曜日). Includes menu items like 'あじの梅煮', 'かぼちゃのみそ汁', '給食なし', '憲法記念日', 'みどりの日', and 'こどもの日'. Includes illustrations of a dog, a bowl of rice, flowers, and a child's plate.

Table for May 8th (日曜日) to May 12th (木曜日). Includes menu items like 'シーフードカレー', 'キャベツとアモンドのサラダ', 'ポークステーキ', 'ジュリエンスープ', 'こんにゃく大豆のかき揚げ', '豆腐のおから汁', 'エビフライ', 'みそ汁', 'チーズハンバーグ', 'グリニースポタージュ'. Includes illustrations of a hamburger and a bowl of soup.

Table for May 15th (日曜日) to May 19th (木曜日). Includes menu items like 'たらこふりかけ', '冷凍野菜', 'キャベツ入りオムレツ', 'おやしスープ', '菜飯(具)', 'さつま汁', 'えんどう豆ごはん', 'ほうれん草とえのきのきんぴら', '自身魚のホイル蒸し', 'コンソメスープ'. Includes illustrations of a bowl of soup and a plate of food.

Table for May 22nd (日曜日) to May 26th (木曜日). Includes menu items like 'マーボー豆腐', 'ヒリカラきゅうり', 'ポテトコロッケ', '豆と野菜のスープ', 'イタリアンスパゲティ', 'ブロッコリーとハムのサラダ', '鶏のから揚げ', 'あさり汁', 'チキンピカタ', 'じゃがいもポタージュ'. Includes illustrations of a bowl of soup and a plate of food.

Table for May 29th (日曜日) to May 31st (火曜日). Includes menu items like '中華風たきごみごはん', 'ヒリカラポーク', '鮭のポテト焼き', 'ミネストラスープ', '手巻きずし(具)', 'キャベツと厚揚げのみそ汁'. Includes a large illustration of a child eating and celebrating the 5th day of the 5th month (端午の節句). Includes text about eating properly and illustrations of a child and food items like rice balls and a zongzi.

【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、☆印は河内産です。\*材料入用の割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。