

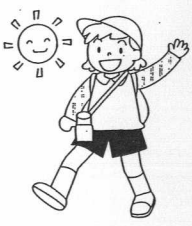
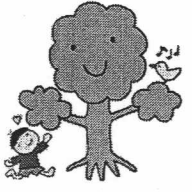
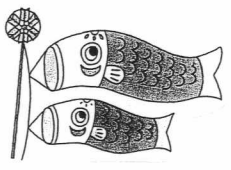
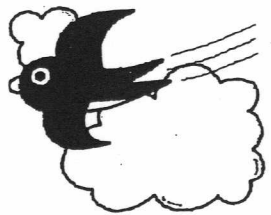
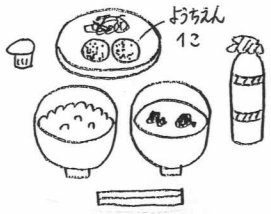
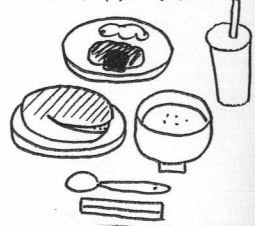
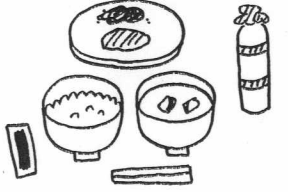
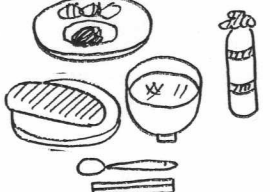

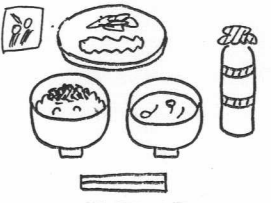

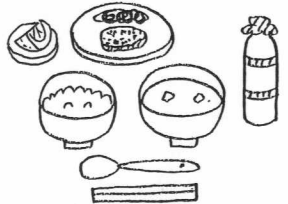
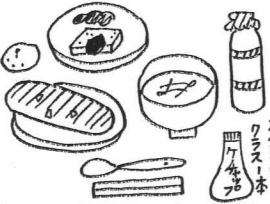

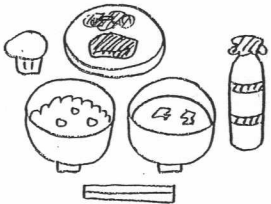
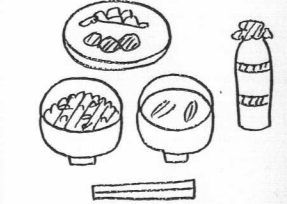

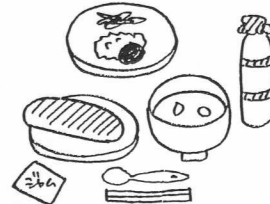
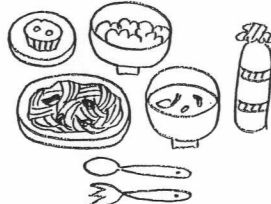
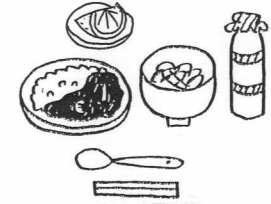
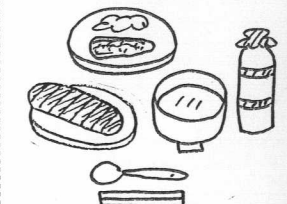


月	火	水	木	金																														
<p>6年生のみなさんが 12月の食育の授業で 考えた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>自分の作った献立についてひとこと</p> <p>5/13 の献立 千早小 吹台 小学校 橋本 朝陽花</p> <p>あまりのこさないうちに おいしそうなおものを こなたにしました。</p> <p>5/25 赤阪 小学校 菅谷 桃花</p> <p>バランスをとれている かなあと思った。</p>		<p>5月20日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>材料とれたえんどう豆を 使って21日にえん どう豆ごはんを します。 かえって おいでね!</p> 	<p>1</p> <p>ぜんこうえんそく</p> 																														
<p>4</p> <p>みどりのひ</p> 	<p>5</p> <p>こどものひ</p> 	<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ</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>594 kcal</td><td>23.3 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はたけのにくだんご じゃこピーマン ふどうミニゼリー わかめのすまじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	594 kcal	23.3 g	18.1 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>610 kcal</td><td>29.0 g</td><td>17.5 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン はっこうにゅう ハンバーグ キャベツのカレーソテー コーンポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	29.0 g	17.5 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
594 kcal	23.3 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
610 kcal	29.0 g	17.5 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>604 kcal</td><td>26.9 g</td><td>15.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに あじつけのり はれんそうのごまあえ かぼちゃのみそる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	604 kcal	26.9 g	15.9 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>591 kcal</td><td>25.9 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>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 ジュリエンスープ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	591 kcal	25.9 g	20.1 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>712 kcal</td><td>24.0 g</td><td>24.5 g</td></tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう エビフライ なのはなのサラダ みそる ヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	712 kcal	24.0 g	24.5 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>652 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.4 g</td></tr> </table> <p>たらこふりかけごはん いかのてんぷら ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ まめこんぶ さといもとえのきのおつゆ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	652 kcal	26.7 g	16.4 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>646 kcal</td><td>28.3 g</td><td>21.1 g</td></tr> </table> <p>ベビーパン やきそば ブロッコリーのピリカラあえ レタスとたまごのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	646 kcal	28.3 g	21.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
604 kcal	26.9 g	15.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
591 kcal	25.9 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
712 kcal	24.0 g	24.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
652 kcal	26.7 g	16.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
646 kcal	28.3 g	21.1 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>603 kcal</td><td>26.2 g</td><td>17.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき こまつなどえのきのあえもの けんちんじる なつみかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	26.2 g	17.9 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>687 kcal</td><td>25.2 g</td><td>26.9 g</td></tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうとくるみのサラダ もやしスープ れいどうみかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	687 kcal	25.2 g	26.9 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>713 kcal</td><td>27.7 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>なめし ぎゅうにゅう いわしのしょうがに さつまじる ももミックスゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	713 kcal	27.7 g	20.1 g	<p>21</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>684 kcal</td><td>27.6 g</td><td>24.3 g</td></tr> </table> <p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき リンゴミニゼリー ほうれんそうとめじのりひたし キャベツとあつあげのみそる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	684 kcal	27.6 g	24.3 g	<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>669 kcal</td><td>26.7 g</td><td>19.6 g</td></tr> </table> <p>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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	669 kcal	26.7 g	19.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
603 kcal	26.2 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
687 kcal	25.2 g	26.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
713 kcal	27.7 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
684 kcal	27.6 g	24.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
669 kcal	26.7 g	19.6 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>633 kcal</td><td>28.5 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう どりのからあげ すだちゼリー ブロッコリーのソテー はるやさいのみそる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	633 kcal	28.5 g	16.2 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>690 kcal</td><td>23.4 g</td><td>20.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトロquette アプリコットジャム ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさいのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	23.4 g	20.2 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>615 kcal</td><td>24.4 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	615 kcal	24.4 g	21.9 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>685 kcal</td><td>23.7 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	685 kcal	23.7 g	19.8 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>620 kcal</td><td>30.6 g</td><td>20.0 g</td></tr> </table> <p>こどうパン ぎゅうにゅう さけのポテトやき やさしいため グリーンピースポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	620 kcal	30.6 g	20.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
633 kcal	28.5 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
690 kcal	23.4 g	20.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
615 kcal	24.4 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
685 kcal	23.7 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
620 kcal	30.6 g	20.0 g																																

