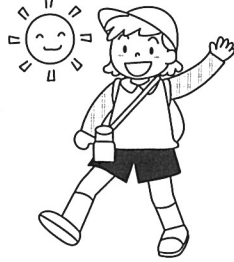
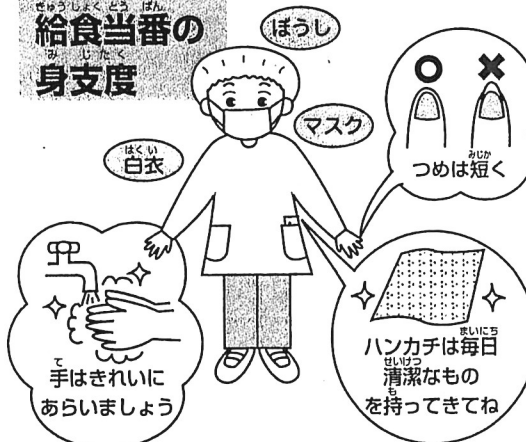


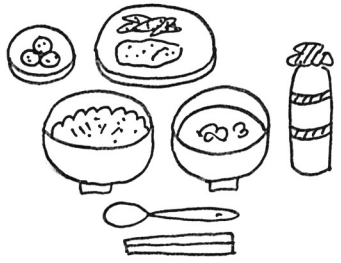
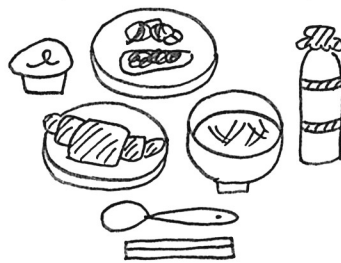
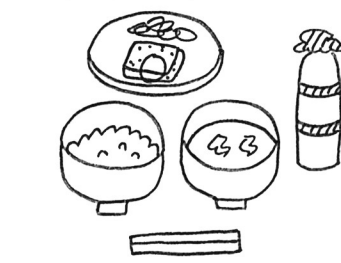
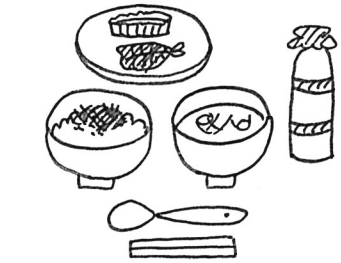
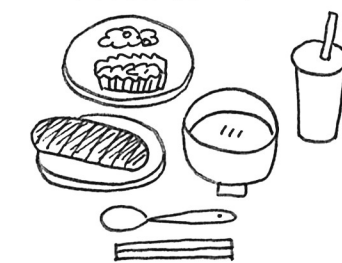



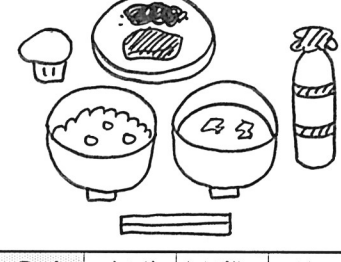
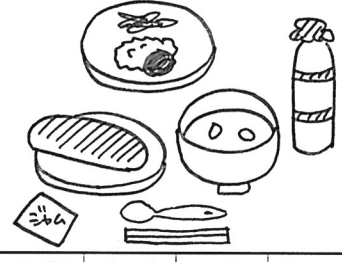
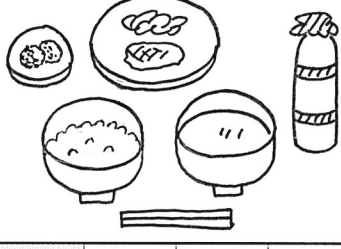
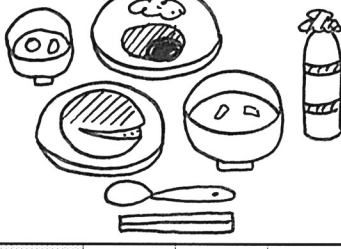
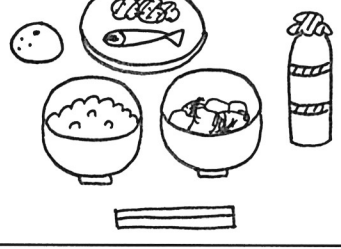
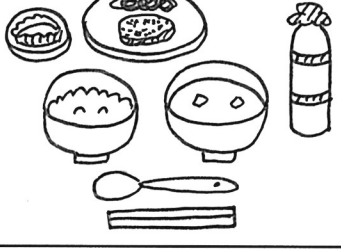
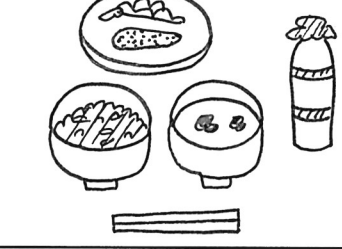

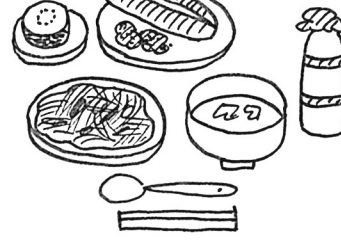



月	火	水	木	金																														
<p>2</p> <p>ぜんこう えんそく きゅうしょく なし</p> 	<p>給食当番の身支度</p> <p>ぼうし、マスク、白衣、手はきれいにあらいましょう、ハンカチは毎日清潔なものを持ってきてね</p> 	<p>こんな人は いませんか?</p> <p>手を白衣や洋服でふかない、長いかみの毛はままとめてぼうしの中へ、マスクもわすれずに!</p> 	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>652 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>22.2 g</td> </tr> </table> <p>ラーメン、ぎゅうにゅう、にくだんごのもちごめむし、ピリカラきゅうり、だいがくいも</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	652 kcal	26.2 g	22.2 g																									
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
652 kcal	26.2 g	22.2 g																																
<p>9</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>636 kcal</td> <td>23.6 g</td> <td>18.1 g</td> </tr> </table> <p>ゆかりごはん、ぎゅうにゅう、ちくわのてんぷら、いんげんのピーナッツあえ、キャベツのみそしる、わらびもち</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	636 kcal	23.6 g	18.1 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>631 kcal</td> <td>28.3 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>クロワッサン、ぎゅうにゅう、とりにくのカレーチーズやき、じゃがいものリヨンふう、ジュリエンスープ、アセロラゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	631 kcal	28.3 g	18.0 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>625 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>20.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん、ぎゅうにゅう、ツナたま、キャベツとアスパラのナムル、チンゲンサイのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	625 kcal	26.4 g	20.1 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>792 kcal</td> <td>28.8 g</td> <td>25.1 g</td> </tr> </table> <p>なめし、ぎゅうにゅう、いわしのかばやき、さつまじる、あまなつゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	792 kcal	28.8 g	25.1 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>689 kcal</td> <td>25.8 g</td> <td>18.5 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン、はっこうにゅう、たらのおニオンマヨネーズやき、キャベツとコーンのソテー、にんじんポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	689 kcal	25.8 g	18.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
636 kcal	23.6 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
631 kcal	28.3 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
625 kcal	26.4 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
792 kcal	28.8 g	25.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
689 kcal	25.8 g	18.5 g																																
<p>16</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>698 kcal</td> <td>24.3 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <p>シーフードカレーライス、ブロッコリーとハムのサラダ、あまなつみかん、ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	698 kcal	24.3 g	22.0 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>566 kcal</td> <td>21.6 g</td> <td>17.6 g</td> </tr> </table> <p>イタリアンスパゲティー、キャベツのヨーグルトサラダ、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	566 kcal	21.6 g	17.6 g	<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>601 kcal</td> <td>24.1 g</td> <td>18.7 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、わかめのすまじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	601 kcal	24.1 g	18.7 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>641 kcal</td> <td>30.8 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </table> <p>エンドウマメごはん、ぎゅうにゅう、さばのつけやき、リンゴミニゼリー、ほうれんそうのごまあえ、はるやさいのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	641 kcal	30.8 g	18.2 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>696 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>20.6 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン、アプリコットジャム、ポテトコロッケ、ぎゅうにゅう、ごぼう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	696 kcal	23.9 g	20.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
698 kcal	24.3 g	22.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
566 kcal	21.6 g	17.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
601 kcal	24.1 g	18.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
641 kcal	30.8 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
696 kcal	23.9 g	20.6 g																																
<p>23</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>663 kcal</td> <td>23.0 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん、ぎゅうにゅう、いかのチリソースに、ちんげんさいのいためもの、トモロコシのスープ、ごまだんご</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	663 kcal	23.0 g	18.8 g	<p>24</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>605 kcal</td> <td>29.1 g</td> <td>22.3 g</td> </tr> </table> <p>バーガーパン、ぎゅうにゅう、ハンバーグ、フルーツしらたま、キャベツのカレーソテー、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	605 kcal	29.1 g	22.3 g	<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>612 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </table> <p>ごはん、ぎゅうにゅう、にくだんご、めざし、ブロッコリーのごまあえ、れいとうみかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	612 kcal	25.4 g	18.2 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>672 kcal</td> <td>26.8 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん、ぎゅうにゅう、さわらのごまみそやき、ももゼリー、こまつなとえのきのあえもの、けんちんじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	672 kcal	26.8 g	18.8 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>626 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> </table> <p>ちゅうかふうたきこみごはん、とりささみのスパイシーあげ、しおゆでえだまめ、わかめスープ、ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	626 kcal	26.1 g	16.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
663 kcal	23.0 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
605 kcal	29.1 g	22.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
612 kcal	25.4 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
672 kcal	26.8 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
626 kcal	26.1 g	16.8 g																																
<p>30</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>652 kcal</td> <td>23.8 g</td> <td>18.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん、ぎゅうにゅう、ぶたキムチ、あげじゃが、はるさめスープ、とっとチーズ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	652 kcal	23.8 g	18.6 g	<p>31</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>643 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>21.5 g</td> </tr> </table> <p>やきそば、ベビーパン、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	643 kcal	25.6 g	21.5 g	<p>5月18日 えんどう豆のさやむきをします!</p> <p>今年も千早赤阪村でとれたえんどう豆を使ったえんどう豆ごはんを給食に出します。その前日に、各小学校の3,4年生と、幼稚園のみなさんと、えんどう豆のさやむきを手伝ってもらいます。さやをむきながら、食べ物の大切さ、給食にたずさわる人々の働きについても学んでほしいと思います。</p> 																				
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
652 kcal	23.8 g	18.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
643 kcal	25.6 g	21.5 g																																

月	火	水	木	金
2 全校遠足 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ぎゅうにゅう ラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 大学いも
9 ゆかりごはん(S) ぎゅうにゅう 竹輪の天ぷら いんげんのピーナツ和え	10 クロワッサン ぎゅうにゅう 鶏肉のカレーチーズ焼き じゃがいものリヨン風	11 ごはん(S) ぎゅうにゅう ツナたま チンゲンサイのスープ	12 ごはん(M) ぎゅうにゅう 菜飯(具) いわしの蒲焼き 甘夏ゼリー	13 黒糖パン はっ酵乳 たらのおニョムチーズ焼き キャベツとコーンのスープ
16 ごはん(M) ぎゅうにゅう シーフードカレー(ルー)	17 ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ キャベツのヨーグルトサラダ	18 ごはん(M) ぎゅうにゅう 畑の肉団子 じゃこピーマン	19 ぎゅうにゅう えんどう豆ごはん さばのつけ焼き 春野菜のみそ汁	20 コッペパン ぎゅうにゅう ポテトクロック アブリコットジャム
23 ごはん(S) ぎゅうにゅう いかのチリソース煮 ごま団子	24 バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツのカレーチー	25 ごはん(S) ぎゅうにゅう 肉豆腐 めざし	26 ごはん(S) ぎゅうにゅう サワラのごまみそ焼き 小松菜とエノキの和え物	27 ぎゅうにゅう 中華風たきみごはん 鶏ささみパイザ揚げ
30 ごはん(S) ぎゅうにゅう 豚キムチ あじがが	31 ベビーパン ぎゅうにゅう 焼きそば レタスと卵のスープ			

【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:からだの調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) *印は千早赤阪村産です。 ※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。