

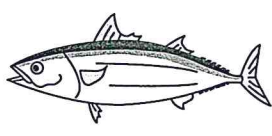
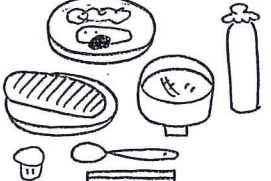
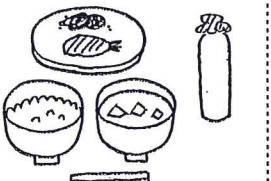
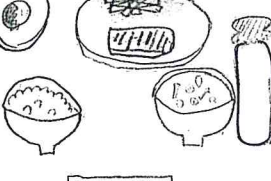
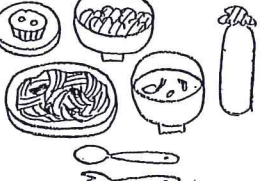

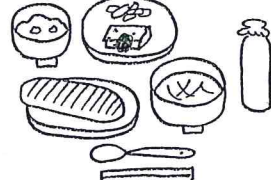


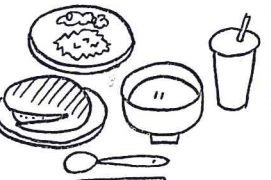

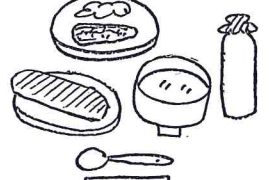
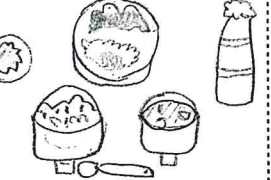
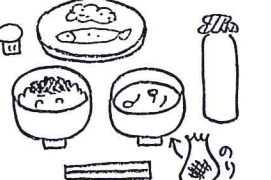
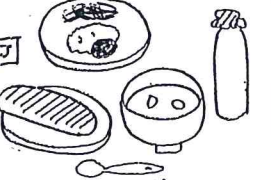
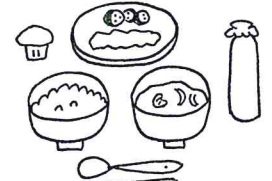
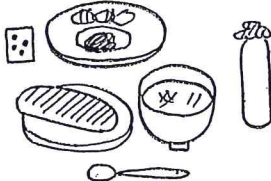
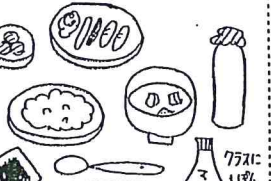
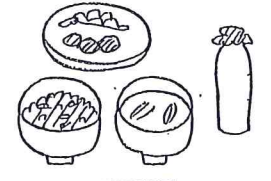
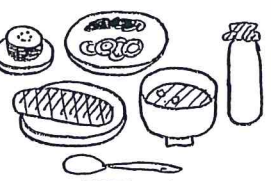


月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えてくれた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>千早小吹台小学校 5/8の こんだて 春をイメージし 和風にししました。</p>	<p>赤阪小学校 5/15の こんだて 好きな物をいれつつ 栄養も考えました。</p>	<p>5月15日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>料理とれたえんどう豆を 使って16日にえん どう豆ごはんを します。</p>  <p>かえびと むいてね!</p>	
6	7	8	9	10
<p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 615 kcal 29.7 g 19.5 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ポテトサラダ いちごミニゼリー ジュリエンスープ</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 608 kcal 26.0 g 15.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのゆめ こまつなのおかかあえ じゃがいものみそしる</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 705 kcal 23.8 g 21.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴらごぼう さくらもち はるやさいのみそしる</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 625 kcal 23.8 g 22.0 g</p> <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> 
13	14	15	16	17
<p>エネルギー たんぱく質 塩分 700 kcal 32.7 g 23.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ももゼリー ブロッコリーのソテー だいこんとわかめのみそしる</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 25.0 g 24.5 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ペーコンとじゃがいものスープ</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 711 kcal 26.0 g 23.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう くらのノルウェーに ツナサラダ どうにゅうデザート コーンポタージュ</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 625 kcal 27.2 g 17.3 g</p> <p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき ほうれんそうとしめじのりひたし わかめのすましじる すだちゼリー</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 24.6 g 15.2 g</p> <p>バーガーパン はっこうにゅう チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ</p> 
20	21	22	23	24
<p>エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 21.1 g 18.2 g</p> <p>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</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 614 kcal 30.4 g 20.4 g</p> <p>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 グリーンピースポタージュ</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 673 kcal 31.1 g 20.0 g</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう とりなんばん・タルタルソース こまつなとえのきのあえもの あさりのみそしる ぶどうゼリー</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 21.8 g 15.4 g</p> <p>たらこふりかけごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら キャベツのごまあえ ミネゼリー さといもとえのきのおつゆ</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 669 kcal 23.8 g 21.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ いちごジャム ごぼうとペーコンのようふうきんぴら まめとやさいのみそしる</p> 
27	28	29	30	31
<p>エネルギー たんぱく質 塩分 667 kcal 25.7 g 18.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり メロンミニゼリー</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 26.1 g 21.7 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークソテー トマトソース じゃがいものリヨンふう コンソメスープ ヨーグルトトースト</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 774 kcal 29.3 g 26.7 g</p> <p>てまぎずし キャベツとあつあげのみそしる みたらしだんご ぎゅうにゅう</p> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 25.8 g 19.1 g</p> <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> 	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 580 kcal 27.9 g 16.8 g</p> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ キウイフルーツ</p> 

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

お弁当の衛生

5つのポイント

お弁当づくりのポイント

バランスのよいお弁当ってなあに？

ピクニックや遠足など、お弁当を持って出かける機会が多い季節です。暑さはいちやわらいで済ませましたが、調理してから食べるまで時間があくお弁当は、食中毒が起る恐れがあります。衛生面に特に気を配りましょう。

ポイント1
手・調理器具・弁当箱はよく洗い、清潔に保ちながら調理してください。ラップなどで覆います。

ポイント2
肉・魚・卵は中心までしっかりと加熱し、十分に冷ましてから調理してください。肉・魚は早めに調理し、冷ましてから調理してください。肉・魚は早めに調理し、冷ましてから調理してください。

ポイント3
生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切ります。

ポイント4
お弁当は、汁気をよく切ってから詰めます。弁当箱のふたをすぐには閉めないで、冷めさせてから閉めます。

ポイント5
新鮮な食品は早めに調理し、冷ましてから調理してください。肉・魚は早めに調理し、冷ましてから調理してください。

弁当箱の容量と、エネルギー量は、ほぼ同じです。
年齢や身長、運動を考慮して、弁当箱を選びましょう。

低学年	500~600ml
中学年	600~700ml
高学年	700~800ml
中学生	800~900ml

栄養を考えて、主食・主菜・副菜をつめたお弁当の事です。目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると、簡単に栄養バランスをとることができます！

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理を詰めます。

主食	3
主菜	1
副菜	2

6 振替休日

7 コッパン 牛乳

8 ごはん(M) 牛乳

9 ごはん(S) 牛乳

10 牛乳

チキンピカタ	鶏ささみ肉 50 赤	キャベツ 30 緑	じゃがいも 40 赤	いわしの梅煮	いわし 40 赤	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 25 黄	さばの塩焼き	さば 40 赤	春野菜のみそ汁	人参 20 緑	イタリアンスパゲッティ	スパゲッティ 55 黄	きのこのスープ	きのこ 15 緑	
玉葱 5 緑	白ワイン 0.5 緑	自然塩 0.4 緑	しょうゆ 0.1 緑	小松菜のおかか和え	小松菜 20 緑	豆腐 10 白	わかめ 0.5 黄	きんぴらごぼう	ごぼう 25 緑	たまご 5 黄	こんにゃく 2 白	ねぎ 0.3 緑	さくらもち	もち 10 白	鶏肉のさきほろ煮	鶏肉 15 赤
鶏卵 0.3 黄	牛乳 4 赤	白米 0.3 白	トマトケチャップ 0.1 赤	ごぼう 4 赤	しょうゆ 0.1 緑	かつお節 0.4 赤	だし 0.5 白	さくらもち	もち 10 白	たまご 5 黄	こんにゃく 2 白	ねぎ 0.3 緑	さくらもち	もち 10 白	鶏肉のさきほろ煮	鶏肉 15 赤
しょうゆ 0.1 緑	白ワイン 0.5 緑	自然塩 0.4 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑	しょうゆ 0.1 緑

13 ごはん(S) 牛乳

14 コッパン 牛乳

15 ごはん(S) 牛乳

16 牛乳

17 パーガーパン はちみつ牛乳

ハンバーグ	豚ひき肉 50 赤	キャベツ 30 緑	じゃがいも 40 赤	（しら）のルウー煮	しらたひ 30 赤	クリームコーン 25 緑	えんどう豆ごはん	えんどう豆 65 黄	ほうれん草とめじのりひたし	ほうれん草 40 赤	チキンカツ	鶏ひき肉 30 赤	じゃがいもポタージュ	じゃがいも 40 赤
鶏ささみ肉 20 赤	玉葱 5 緑	白ワイン 0.5 緑	自然塩 0.4 緑	鶏肉 10 赤	じゃがいも 30 赤	じゃがいも 10 赤	えんどう豆 65 黄	ほうれん草 40 赤	チキンカツ	鶏ひき肉 30 赤	じゃがいもポタージュ	じゃがいも 40 赤	鶏肉のさきほろ煮	鶏肉 15 赤

20 ごはん(M) 牛乳

21 コッパン 牛乳

22 わかめごはん(S) 牛乳

23 ごはん(M) 牛乳

24 コッパン 牛乳

シーフードカレー	鶏ひき肉 15 赤	キャベツ 30 緑	じゃがいも 40 赤	グリーンピースポタージュ	グリーンピース 40 赤	あじのみそ汁	あじ 20 赤	たらこふりかけ	たらこ 9 赤	キャベツのごま和え	キャベツ 40 緑	ポテトコロッケ	じゃがいも 80 赤	豆と野菜のスープ	豆 25 緑
鶏ささみ肉 15 赤	玉葱 5 緑	白ワイン 0.5 緑	自然塩 0.4 緑	鶏肉 10 赤	じゃがいも 30 赤	じゃがいも 10 赤	あじ 20 赤	たらこ 9 赤	キャベツのごま和え	キャベツ 40 緑	ポテトコロッケ	じゃがいも 80 赤	豆と野菜のスープ	豆 25 緑	

27 ごはん(S) 牛乳

28 コッパン 牛乳

29 すしごはん(S) 牛乳

30 牛乳

31 黒糖パン 牛乳

八宝菜	豚ひき肉 15 赤	キャベツ 30 緑	じゃがいも 40 赤	ポークソテー	豚ロース肉 40 赤	コンソメスープ	玉葱 15 緑	手巻きずし(具)	卵 40 赤	キャベツ	キャベツ 30 緑	中華風味さしみごはん	ごはん 60 黄	ピリカラポーク	豚ひき肉 36 赤	いかにスペイン揚げ	いか 50 赤	ミネストラスープ	鶏肉 10 赤
鶏ささみ肉 15 赤	玉葱 5 緑	白ワイン 0.5 緑	自然塩 0.4 緑	鶏肉 10 赤	じゃがいも 30 赤	じゃがいも 10 赤	玉葱 15 緑	卵 40 赤	キャベツ 30 緑	キャベツ 30 緑	中華風味さしみごはん	ごはん 60 黄	ピリカラポーク	豚ひき肉 36 赤	いかにスペイン揚げ	いか 50 赤	ミネストラスープ	鶏肉 10 赤	

【栄養三色】 黄：エネルギー、赤：たんぱく質、緑：ビタミン、ミネラル。黒：炭水化物、脂肪。