

5月 給食カレンダー

きゅうしよく



2023年 5月
土幌町学校給食センター

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金															
1 小: 613キロカロリー 中: 740キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・たけのごはん ・みそしる ・かぼちゃてんぷら ・だいこんのわふうマヨあえ ・ぎゅうにゅう 	2 小: 671キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまいもじる ・とりのトマトソースやき ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう 	3 <p>憲法記念日</p>	4 <p>みどりの日</p>	5 <p>こどもの日</p>															
<p>《今日の平均栄養量》</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>【小学校】</th> <th>【中学校】</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>: 678kcal</td> <td>: 807kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>: 24.0g</td> <td>: 27.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>: 20.8g</td> <td>: 22.7g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>: 2.7g</td> <td>: 3.2g</td> </tr> </table>						【小学校】	【中学校】	エネルギー	: 678kcal	: 807kcal	たんぱく質	: 24.0g	: 27.3g	脂質	: 20.8g	: 22.7g	塩分	: 2.7g	: 3.2g
	【小学校】	【中学校】																	
エネルギー	: 678kcal	: 807kcal																	
たんぱく質	: 24.0g	: 27.3g																	
脂質	: 20.8g	: 22.7g																	
塩分	: 2.7g	: 3.2g																	
8 小: 657キロカロリー 中: 789キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・しゅうまい (2こ) ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう 	9 小: 714キロカロリー 中: 925キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・チョコチップパン ・コーンポタージュ ・クリスピーチキン ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 	10 小: 711キロカロリー 中: 868キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・グリーンサラダ ・あおりんごゼリー ・ぎゅうにゅう 	11 小: 573キロカロリー 中: 624キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ちゃんぽんめん ・たこでたこやき ・だいこんとあおなのサラダ ・ぎゅうにゅう 	12 小: 692キロカロリー 中: 818キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ぎゅうにくコロッセ ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう 															
15 小: 703キロカロリー 中: 813キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しらたまじる ・まだらのガーリックフライ ・ふきのみそいため ・ぎゅうにゅう 	16 小: 566キロカロリー 中: 686キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・けんちんじる ・いわしのみぞれに ・きゃべつのいそあえ ・ぎゅうにゅう 	17 小: 675キロカロリー 中: 821キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナどんぶり ・きゅうりもみ ・げんきヨーグルト ・ぎゅうにゅう 	18 小: 701キロカロリー 中: 750キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・とりだしうどん ・やさいかきあげ ・やみついきゃべつ ・ぎゅうにゅう 	19 小: 661キロカロリー 中: 845キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チンゲンサイスープ ・やきぎょうざ (小2こ 中3こ) ・ビーフいため ・ぎゅうにゅう 															
22 小: 687キロカロリー 中: 847キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・れんこんカツ ・じゃがいもとコーンのいためもの ・ぎゅうにゅう 	23 小: 709キロカロリー 中: 837キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかたけじる ・しほろのやさいコロッセ ・こんにやくとがんとのみそいため ・ぎゅうにゅう 	24 小: 766キロカロリー 中: 940キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ふくしんづけ ・フルーツのゼリーあえ ・ぎゅうにゅう 	25 小: 806キロカロリー 中: 919キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・クリームスパゲティ ・フレンチサラダ ・はちみつレモンゼリー ・ぎゅうにゅう 	26 小: 680キロカロリー 中: 814キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・とりごぼうごはん ・みそしる ・さばのしおやき ・からしあえ ・ぎゅうにゅう 															
<p>今月の和食(わしよく)の日</p>																			
29 小: 720キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・パイタンスープ ・みそだれ ・しほろのポテトサラダ ・ぎゅうにゅう 	30 小: 689キロカロリー 中: 713キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ベビーパン ・きゃべつスープ ・ハムチーズフライ ・ペンネのミートソースに ・ぎゅうにゅう 	31 小: 571キロカロリー 中: 732キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・しろみざかなのゆうあんやき ・きりぼしだいこんのコンソメに ・ぎゅうにゅう 	10代のうちに！カルシウム貯金 <p>カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。</p>																
主 食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ウインナー・マヨネーズ	主 食: ベビーパン 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜: ハム・チーズ・パンこ 副菜: ペンネ・たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・ぶたにく	主 食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: ほき 副菜: きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・ベーコン																	