

5月 給食カレンダー

献立は都合により変更になる場合があります。
変更等は、マメール等でお知らせいたします。

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：669kcal たんぱく質：24.9g 脂 質：20.4g 塩 分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：788kcal たんぱく質：28.1g 脂 質：22.3g 塩 分：3.1g</p>	<p>食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素 を多く必要とします。さらに、子どもは成 長に使う分も必要です。家族より量を増や したり、料理を追加したりして、しっかり エネルギーや栄養素をとりましょう。</p> <p></p> <p>日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分</p>	<p>1 小：642キロカロリー 中：766キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ クリームソーダふうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんぶ 主菜：ぶたにく 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いりごま</p>	<p>2 小：560キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんめん たこでたこやき <p>たこのかたちのたこやきです</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさいのなめたけあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく 副菜：たこ・きゃべつ・こむぎこ はくさい・きゅうり・なめたけ かつおぶし</p>	<p>3</p> <p></p> <p>憲法記念日</p>
	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7 小：721キロカロリー 中：891キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いもだんごじる ほっけわふうフライ <p>すこしホネがあります</p> <ul style="list-style-type: none"> こんにやくと がんものみそいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：いもち・だいこん・さつまあげ にんじん・ごぼう・こまつな・しめじ 主菜：ほっけ・パンこ 副菜：こんにやく・がんもどき・にんじん ひじき・ぶたにく・ごま・でんぶん</p>	<p>8 小：794キロカロリー 中：907キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ きゃべつと ブロッコリーのサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・バター・チーズ スキムミルク・ぎゅうにゅう 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん</p>	<p>9 小：678キロカロリー 中：803キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ジャンボぎょうざ ふきのごもくに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・たまねぎ 主菜：きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ 副菜：ふき・こんにやく・にんじん ぶたにく・さつまあげ</p>
<p>13 小：617キロカロリー 中：737キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん けんちんじる ハンバーグ きゃべつのいそあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・だいこん・にんじん さつまあげ・ごぼう・ながねぎ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：きゃべつ・こまつな・のり</p>	<p>14 小：607キロカロリー 中：631キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールパン きゃべつスープ しほろのカレーコロッケ <p>ほっかいどうフーズでつくっているコロッケを むしうていきょうしていただいています</p> <ul style="list-style-type: none"> ペンのミートソースに ぎゅうにゅう <p>主食：ロールパン 汁物：きゃべつ・にんじん・にら 副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ ぎゅうにゅう・パンこ 副菜：ペン・たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぶたにく</p>	<p>15 小：600キロカロリー 中：725キロカロリー</p> <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 いために ぎゅうにゅう <p>すこしホネが あります</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん 主菜：ほき 副菜：きりぼしだいこん・ひじき さやいんげん・ちくわ・ぶたにく</p>	<p>16 小：648キロカロリー 中：697キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりだしうどん かぼちゃてんぷら やみつききゃべつ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・はくさい にんじん・ながねぎ・ごぼう しめじ・とりにく 副菜：かぼちゃ・こむぎこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>	<p>17 小：675キロカロリー 中：821キロカロリー</p> <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 <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく きゃべつ・たまねぎ・にら たけのこ・パプリカ・でんぶん 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ</p>
<p>20 小：585キロカロリー 中：723キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しろみざかなフライ <p>すこしホネがあります</p> <ul style="list-style-type: none"> きゃべつと わかめのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：ほき・パンこ 副菜：きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p>21 小：671キロカロリー 中：807キロカロリー</p> <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 <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく・こんにやく 主菜：とりにく・チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p>22 小：618キロカロリー 中：748キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ぐだくさんたまごやき しおにくじゃが ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん 主菜：たまご・にんじん・とうふ とりにく・もずく 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>	<p>23 小：693キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけやきそば <p>やさいがたっぷりのあんを ちゅうかめんにかけてください</p> <ul style="list-style-type: none"> はるまき ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく いりごま・はくさい・たまねぎ にんじん・コーン・メンマ・きくらげ でんぶん 主菜：きゃべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ</p>	<p>24 小：692キロカロリー 中：850キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくしんづけ コールスローサラダ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく バター・チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー</p>
<p>27 小：648キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん パイタンスープ みそだれ くだんご(2こ) だいこんの わふうマヨあえ ぎゅうにゅう <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：だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>28 小：683キロカロリー 中：713キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ベビーパン アルファベットスープ しほろのぎゅうにくコロッケ <p>ほっかいどうフーズでつくっているコロッケを むしうていきょうしていただいています</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ベビーパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ベーコン・マカロニ 副菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ こむぎこ・たまご・パンこ 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>29 小：704キロカロリー 中：861キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス グリーンサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく・しめじ バター・チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・きゅうり</p>	<p>30 小：807キロカロリー 中：879キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> とんじるうどん いももち(たれ) きゃべつの ごまドレあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・しめじ ながねぎ・ぶたにく 副菜：じゃがいも・でんぶん 副菜：きゃべつ・にんじん・ちくわ ごま</p>	<p>31 小：643キロカロリー 中：765キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる チーズはんぺんフライ だいこんの カレーそばろに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 副菜：だいこん・にんじん・とりにく でんぶん</p>