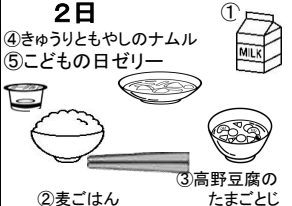
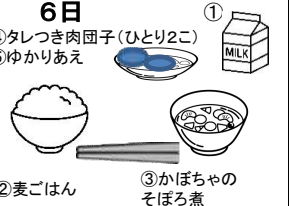
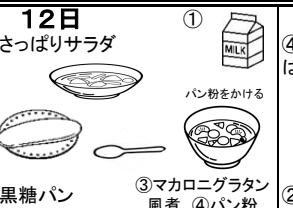
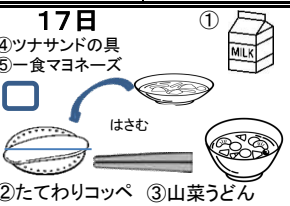
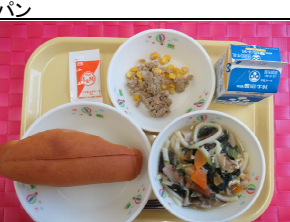
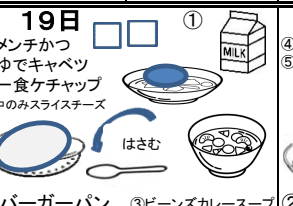
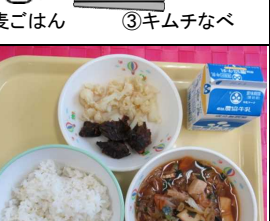
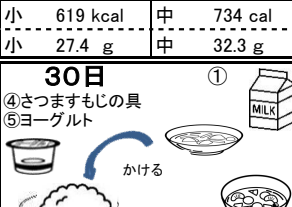


	月	火	水	木	金					
献立	2日 ④きゅうりともやしのナムル ⑤こどもの日ゼリー  ②麦ごはん ③高野豆腐のたまごじ 	5月 さわやかな季節となりました。スポーツで汗を流すことが心地よい季節でもあります。食事と運動のバランスを考えて健康なからだ作りに励みましょう。 スポーツには多くのエネルギーが必要です。  わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。			6日 ④タレつき肉団子(ひとり2こ) ⑤ゆかりあえ  ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮 					
	エネルギー たんぱく質	小 666kcal 小 23.8g	中 808 kcal 中 28.6 g	小 764 kcal 小 28.8g	中 904 kcal 中 33.3 g					
献立	9日 ④キムチごはんの具  ②麦ごはん ③中華コーンスープ 	10日 ④ジュシーフルーツ ⑤レーズンクリーム  ②コッペパン ③ポークビーンズ 	11日 ④おしんこあえ  ②わかめごはん ③親子煮 	12日 ⑤さっぱりサラダ  ②黒糖パン ③マカロニグラタン風煮 ④パン粉 	13日 ④高菜そぼろごはんの具  ②麦ごはん ③豆腐の中華煮 					
	エネルギー たんぱく質	小 599kcal 小 25.7g	中 730 kcal 中 30.6 g	小 715kcal 小 28.5g	中 900 kcal 中 36.9 g	小 652kcal 小 25.0g	中 793 kcal 中 29.5 g	小 637kcal 小 26.0g	中 833 kcal 中 34.3 g	小 619kcal 小 26.7g
献立	16日 ④チキンライスの具  ②麦ごはん ③えび団子スープ 	17日 ④ツナサンドの具 ⑤一食マヨネーズ  ②たてわりコッペパン ③山菜うどん 	18日 ④ビビンバ  ②麦ごはん ③わかめスープ 	19日 ④メンチかつ ⑤ゆでキャベツ ⑥一食ケチャップ ⑦中のみスライスチーズ  ②バーガーパン ③ビーンズカレー 	20日 ④いわしのかば焼き ⑤野菜のナムル  ②麦ごはん ③とうふのくず汁 					
	エネルギー たんぱく質	小 630 kcal 小 29.7 g	中 770 kcal 中 35.4 g	小 566 kcal 小 28.2g	中 710 kcal 中 35.4 g	小 614kcal 小 27.9g	中 746 kcal 中 33.6 g	小 637 kcal 小 24.8 g	中 822 kcal 中 33.0 g	小 673 kcal 小 26.2 g
献立	23日 ④ぎょうざ ⑤ゆでブロッコリー ⑥タレ  ②麦ごはん ③中華丼 	24日 ④ウィンナーとキャベツのソテー  ②ミルクパン ③ミートスパゲッティ 	25日 ④こんにやくサラダ  ②麦ごはん ③ポークカレー 	26日 ④ハンバーグのトマトソースかけ ⑤ブルーベリージャム  ②コッペパン ③クラムチャウダー 	27日 ④レバーのガーリック風味 ⑤カリフラワーのレモンあえ  ②麦ごはん ③キムチなべ 					
	エネルギー たんぱく質	小 619 kcal 小 27.4 g	中 734 cal 中 32.3 g	小 766 kcal 小 31.9 g	中 968 kcal 中 41.1 g	小 674 kcal 小 25.0 g	中 831 kcal 中 30.6 g	小 658 kcal 小 31.8 g	中 837 kcal 中 41.4 g	小 640 kcal 小 29.3 g
献立	30日 ④さつま芋の具 ⑤ヨーグルト  ②酢めし ③あげとあさりのみそ汁 	31日 ④しゅうまい ⑤サワーキャベツ  ②バターパン ③タイビーエン 	「おいしそう」を引き出す  子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。			5月の平均栄養量 エネルギー 小 655Kcal 中 809Kcal たんぱく質 小 27.5g 中 33.9g 脂 肪 小 26.0% (エネルギーに対して) 中 25.0% 今月の学校給食費の引き落としは5月31日(火)です。ご協力よろしくをお願いします。 				
	エネルギー たんぱく質	小 721 kcal 小 28.2 g	中 857 cal 中 33.9 g	小 642 kcal 小 23.9 g	中 740 kcal 中 34.6 g					

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

	月	火	水	木	金	
献立	2日	5月			6日	
	④きゅうりともしのナムル ⑤こどもの日ゼリー	さわやかな季節となりました。スポーツで汗を流すことが心地よい季節でもあります。食事と運動のバランスを考えて健康なからだ作りに励みましょう。			④タレつき肉団子(ひとり2こ) ⑤ゆかりあえ	
	②麦ごはん ③高野豆腐のたまごじ	スポーツには多くのエネルギーが必要です。			②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	
	主に体つくるものになるもの	わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。			①牛乳③とり肉 生揚げ ④とり肉 ぶた肉 大豆	
	主に体の調子を整えるもの				③かぼちゃ にんじん 玉ねぎ こんにやく いんげん しょうが ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ もやし 赤しそ	
主に熱や力になるもの					②米 麦 強化米 ③じゃがいも でんぷん さとう ④パン粉 でんぷん さとう 油 ⑤さとう	
エネルギーたんぱく質					小 764 kcal 中 904 kcal 小 28.8g 中 33.3g	
献立	9日	10日	11日	12日	13日	
	④キムチごはんの具	④ジュシーフルーツ ⑤レーズンクリーム	④おしんこあえ	⑤さっぱりサラダ	④高菜そぼろごはんの具	
	②麦ごはん ③中華コーンスープ	②コッペパン ③ポークビーンズ	②わかめごはん ③親子煮	②黒糖パン ③マカロニグラタン風煮 ④パン粉	②麦ごはん ③豆腐の中華煮	
	主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク ⑤全粉乳 スキムミルク	①牛乳 ②わかめ かつおぶし ③とり肉 たまご 生あげ	①牛乳 ③とり肉 えび チーズ スキムミルク	①牛乳 ③ぶた肉 とうふ ちくわ ④ぶた肉 たまご スキムミルク 高野豆腐	
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん コーン きくらげ ほうれんそう ④白菜 にんじん 枝豆 にんにく しょうが	③にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく トマトピューレ④みかん缶 もも缶 甘夏 みかん缶 バイン缶 みかん果汁 レモン果汁 ⑤レーズン	③にんじん 玉ねぎ 納豆 ④キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ(大根)	③にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 白菜 しめじ たけのこ ④たけのこ 高菜 枝豆 コーン 深ねぎ しょうが	
主に熱や力になるもの		②コッペパン ③じゃがいも 油 ごま油 でんぷん ④油	②米 強化米 さとう ③じゃがいも さとう 油 ④さとう ごま すりごま つぼづけ(さとう)	②黒糖パン ③マカロニ マーガリン ④パン粉 マーガリン ⑤さとう 油	②米 麦 強化米 ③油 でんぷん ④油 ごま油 さとう	
エネルギーたんぱく質		小 599kcal 中 730 kcal 小 25.7g 中 30.6g	小 715kcal 中 900 kcal 小 28.5g 中 36.9g	小 652kcal 中 793 kcal 小 25.0g 中 29.5g	小 637kcal 中 833 kcal 小 26.0g 中 34.3g	小 619kcal 中 771 kcal 小 26.7g 中 33.9g
献立	16日	17日	18日	19日	20日	
	④チキンライスの具	④ツナサンドの具 ⑤一食マヨネーズ	④ビビンバ	④メンチかつ ⑤ゆでキャベツ ⑥一食ケチャップ ⑦中のみスライスチーズ	④いわしのかば焼き ⑤野菜のナムル	
	②麦ごはん ③えび団子スープ	②たてわりコッペパン ③山菜うどん	②麦ごはん ③わかめスープ	②バーガーパン ③ビーンズカレースープ	②麦ごはん ③とうふのくず汁	
	主に体つくるものになるもの	①牛乳③とり肉 さつまあげ 油揚げ わかめ ④まぐろ	①牛乳③とうふ あさり わかめ ④牛肉 たまご	①牛乳③とり肉 ベーコン いんげん豆 レッドキドニー 大豆 ④ぶた肉 とり肉 大豆 ⑦中のみチーズ	①牛乳 ③とうふ ④いわし	
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれんそう 干しいたけ もやし えび団子(玉ねぎ) ④にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム	③にんじん 干しいたけ わらび えのきたけ たけのこ 深ねぎ 小松菜 しめじ ④玉ねぎ コーン パセリ	③にんじん 白菜 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが ④にんじん ぜんまい ほうれんそう もやし にんにく	③にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ にんにく ④玉ねぎ キャベツ ⑤キャベツ	
主に熱や力になるもの		②米 麦 強化米 えび団子(でんぷん) コーンスターチ 豚脂 さとう ④油	②米 麦 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油 さとう 油 でんぷん	②バーガーパン ③マカロニ ④パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー 油 でんぷん	②米 麦 強化米③じゃがいも さとう でんぷん ④でんぷん 油 さとう ⑤さとう ラー油 ごま油 ごま すりごま	
エネルギーたんぱく質		小 630 kcal 中 770 kcal 小 29.7g 中 35.4g	小 566 kcal 中 710 kcal 小 28.2g 中 35.4g	小 614kcal 中 746 kcal 小 27.9g 中 33.6g	小 637 kcal 中 822 kcal 小 24.8g 中 33.0g	小 673 kcal 中 835 kcal 小 26.2g 中 30.4g
献立	23日	24日	25日	26日	27日	
	④ぎょうざ ⑤ゆでブロッコリー ⑥タレ	④ウィンナーとキャベツのソテー	④こんにやくサラダ	④ハンバーグのトマトソースかけ ⑤ブルーベリージャム	④レバーのガーリック風味 ⑤カリフラワーのレモンあえ	
	②麦ごはん ③中華丼	②ミルクパン ③ミートスパゲッティ	②麦ごはん ③ポークカレー	②コッペパン ③クラムチャウダー	②麦ごはん ③キムチなべ	
	主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 えび ④ぶた肉	①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ④ウィンナー	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト ④赤つのまた わかめ 白きりんさい	①牛乳 ③とり肉 あさり 豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 とり肉 大豆	
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ もやし きくらげ 深ねぎ にんにく ④キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ⑤ブロッコリー	③玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④キャベツ アスパラガス	③にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんご ④こんにやく にんじん きゅうり キャベツ	③にんじん 玉ねぎ アスパラガス カリフラワー コーン ほうれんそう にんにく ④玉ねぎ トマト しめじ にんにく トマトピューレ パセリ ⑤ブルーベリー	
主に熱や力になるもの		②米 麦 強化米 ③油 ごま油 でんぷん ④さとう でんぷん 小麦粉 ⑥さとう	②ミルクパン③スパゲッティ オリーブオイル ④油	②コッペパン ③じゃがいも 油 ④でんぷん オリーブオイル 油 さとう ⑤さとう	②米 麦 強化米 ④でんぷん 油 さとう ⑤さとう	
エネルギーたんぱく質		小 619 kcal 中 734 cal 小 27.4g 中 32.3g	小 766 kcal 中 968 kcal 小 31.9g 中 41.1g	小 674 kcal 中 831 kcal 小 25.0g 中 30.6g	小 658 kcal 中 837 kcal 小 31.8g 中 41.4g	小 640 kcal 中 788 kcal 小 29.3g 中 34.8g
献立	30日	31日	5月の平均栄養量			
	④さつま芋もじの具 ⑤ヨーグルト	④しゅうまい ⑤サワーキャベツ	「おいしそう」を引き出す			
	②酢めし ③あげとあさりのみそ汁	②バターパン ③タイピーエン	子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。			
	主に体つくるものになるもの	①牛乳③あさり 生揚げ みそ ④たまご さつまあげ 高野豆腐 ⑤ヨーグルト				
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん				
主に熱や力になるもの		②米 強化米 さとう ③じゃがいも ④油 さとう				
エネルギーたんぱく質		小 721 kcal 中 857 cal 小 28.2g 中 33.9g	小 642 kcal 中 740 kcal 小 23.9g 中 34.6g	今月の学校給食費の引き落としは5月31日(火)です。ご協力よろしくをお願いします。		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。