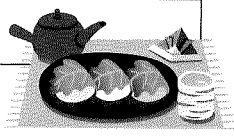




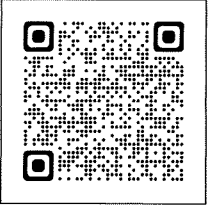
5月

# 予定献立表

今月の目標 **食生活を見直そう**



栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	658	772
たんぱく質 g	25.2	28.9
脂 質 g	22.1	25.0
炭水化物 g	89.6	107.9
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.46	2.90



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

2023(令和5)年5月1日~31日(20日間)

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 若竹汁 ちくわの炒り煮 鯖の西京焼き 柏餅 (一食包装)</p>	<p>2</p> <p>黒糖パン 牛乳 キャベツとハムのスープ ペペロンチーノ ささみチーズフライ</p>	<p>3</p> <p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>
<p>一言メモ</p> <p>1日(月) 行事食: こどもの日(端午の節句) 30日(火) アスパラガスのグリル</p>				
<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 寒天スープ 豚キムチ丼 春巻き</p>	<p>9</p> <p>かぼちゃパン 牛乳 チンゲン菜と米粉のクリームスープ じゃがいもとベーコンの洋風煮込み 白身魚フライ</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 厚揚げとコーンの煮物 若鶏のごま照り焼き</p>	<p>11</p> <p>牛乳 焼きそば しゅうまい (小1個・中2個) アセロラゼリー (一食包装)</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 カレー ☆フルーツのももゼリーよせ ポークウィンナー</p>
<p>15</p> <p>わかめごはん 牛乳 みそ汁 れんこんのきんぴら ほっけの塩麴焼き</p>	<p>16</p> <p>バターパン 牛乳 彩りチャウダー ポークチャップ ☆ポテトカップグラタン(かぼちゃ)</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳 きくらげともやしのスープ 麻婆豆腐 ショーロンポー (小1個・中2個)</p>	<p>18</p> <p>牛乳 野菜あんかけうどん ずんだもち 型抜きチーズ (一食包装)</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳 根菜のごま汁 肉丼 豆腐の磯辺揚げ (小1・2年1個、小3年~2個)</p>
<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 野菜の生姜焼き いわしの梅煮</p>	<p>23</p> <p>コッペパン 牛乳 卵スープ ボンゴレ・ロツソ 野菜入りメンチカツ いちごジャム&amp;マーガリン (一食包装)</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 ハヤシライス コーンソテー ☆紫芋のごま団子</p>	<p>25</p> <p>牛乳 とんこつラーメン 焼き餃子 (小1個・中2個) サクッとコンブ (一食包装)</p>	<p>26</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 五目煮 野菜いろいろ肉団子 (小1個・中2個)</p>
<p>29</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 昆布と豚肉の炒め煮 さばの照り焼き</p>	<p>30</p> <p>米粉コッペパン 牛乳 チキンクリームシチュー ベーコンの和風スパゲッティ ふらのアスパラガスのグリル 穂先から食べると、食べやすいよ</p>	<p>31</p> <p>ごはん 牛乳 わかめトック キャベツのオイスターソース炒め えびカツ</p>	<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>4月から給食センターに新しい仲間が増えました。</p> <p>4月から栄養教諭としてお世話になっております、小堤美有です。子どもたちの記憶に残るようなおいしい給食を作っていきたいと思っています。</p> <p>どうぞよろしくお願ひします。</p> 	

\*献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
\*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。