



5月分献立予定表

平成29年

食堂課

朝ごはんを学力UP↑ 体力UP↑

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

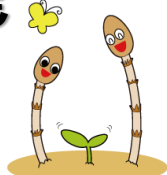


*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳が付きまます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

		7日	8日	9日	10日
		日	月	火	水
			コーンスープ		チョコフレーク
			アンサンブルエッグ	ししゃも	
				竹の子金平	
	Kcal		671 Kcal	636 Kcal	732 Kcal
		つけめん		スパゲティトマトソース	野外昼食会
		キャベツ餃子		スイートコーンフライ	
		コチュジャン和え		生野菜	
	Kcal		653 Kcal	720 Kcal	Kcal
		ロコモコ丼	エスニック風グリーンチキン	ポーク/ソーセージソース	弁当
		南瓜サラダ	肉じゃが	大根の煮物	お茶
		スープ	スープ	味噌汁	
	Kcal		1007 Kcal	1068 Kcal	962 Kcal
		11日	12日	13日	14日
		木	金	土	日
朝食	A		コーンフレーク		玄米フレーク
	AB	目玉焼・サラダ	ハッシュドポテト	ハンバーグサラダ	ウインナーサラダ
	B	納豆		山菜ゴマ油炒め	笹かまの磯辺揚げ
	Kcal	691 Kcal	712 Kcal	698 Kcal	628 Kcal
昼食		肉ちゃんこ	チャーハン	パン	パン
		アジフライ	ミニチキン南蛮	おにぎり	おにぎり
		フロッキーサラダ	生野菜	飲物	飲物
	Kcal	800 Kcal	755 Kcal	Kcal	Kcal
夕食		グラタン	味噌カツ	ハヤシライス	焼肉丼
		ピーマン肉詰フライ	厚揚げと野菜の煮物	南瓜コロッケ	温泉卵
		コーンサラダ	味噌汁	ツナサラダ	和え物
	Kcal	953 Kcal	1114 Kcal	1051 Kcal	920 Kcal
		18日	19日	20日	21日
		木	金	土	日
朝食	A		コーンスープ		パンフキンスープ
	AB	フランクサラダ	スクランブルエッグ	にらっこ	鮭の塩焼
	B	納豆		金平牛蒡	白滝ソテー
	Kcal	706 Kcal	742 Kcal	626 Kcal	670 Kcal
昼食		他人丼	じゃこご飯	塩ラーメン	カレーライス
		エビカツ	塩カルビメンチ	ミニ春巻	チキンナゲット
		キャベツと大根のサラダ	春雨中華風酢の物	野菜ミックスサラダ	生野菜
	Kcal	763 Kcal	752 Kcal	560 Kcal	864 Kcal
夕食		肉団子甘酢アムカケ	豚肉のフロパンス風	照焼丼	豚丼
		中華風冷奴	カレー肉じゃが	大根南蛮煮	生卵
		スープ	味噌汁	吸い物	根菜煮物
	Kcal	945 Kcal	1108 Kcal	999 Kcal	1005 Kcal
		25日	26日	27日	28日
		木	金	土	日
朝食	A		チョコフレーク		コーンフロスト
	AB	豆腐の磯辺揚げ	ポテトベーコンソテー	目玉焼・サラダ	ツナとコーンのサラダ
	B	豚肉とキャベツの中華だれ炒め		蓮根金平	ビーフソテー
	Kcal	719 Kcal	729 Kcal	666 Kcal	705 Kcal
昼食		天津飯	パン	わさびご飯	パン
		焼肉カルビ風メンチ	おにぎり	豚汁白味噌仕立て	おにぎり
		もやしとワカメの和え物	飲物	鯖白醤油漬焼	飲物
	Kcal	766 Kcal	Kcal	728 Kcal	Kcal
夕食		銀鱈の照焼	韓国千ヶ風	油淋鶏	ハンバーグケチャップソース
		大根と鶏肉の煮物	小籠包	魚河岸揚げのアムカケ	ジャノメサラダ
		カラフルマリネ	コールドロー	中華スープ	白菜とベーコンのスープ
	Kcal	940 Kcal	887 Kcal	1054 Kcal	1009 Kcal
		29日	30日	31日	
		月	火	水	
朝食	A				ピザトースト
	AB	豆腐の磯辺揚げ	ポテトベーコンソテー	目玉焼・サラダ	ミートボールサラダ
	B	豚肉とキャベツの中華だれ炒め		蓮根金平	切干大根煮付
	Kcal	719 Kcal	729 Kcal	666 Kcal	692 Kcal
昼食		天津飯	パン	わさびご飯	カレーうどん
		焼肉カルビ風メンチ	おにぎり	豚汁白味噌仕立て	肉飯
		もやしとワカメの和え物	飲物	鯖白醤油漬焼	アジのメンチカツ
	Kcal	766 Kcal	Kcal	728 Kcal	699 Kcal
夕食		銀鱈の照焼	韓国千ヶ風	油淋鶏	ハンバーグケチャップソース
		大根と鶏肉の煮物	小籠包	魚河岸揚げのアムカケ	じゃノメサラダ
		カラフルマリネ	コールドロー	中華スープ	白菜とベーコンのスープ
	Kcal	940 Kcal	887 Kcal	1054 Kcal	1009 Kcal

春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦味がある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。



季節の食べ物 春

たけのこ

香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

季節の食べ物 春

甘夏

この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんじつ類です。

季節の食べ物 春

グリーンピース

さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。

季節の食べ物 春

いちご

1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。

季節の食べ物 春

アスパラガス

疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

季節の食べ物 春

さわら

漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。