



給食便り5月

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。もう新しい学年には慣れたでしょうか。いつもおいしい給食を作ってくださいる方に、感謝をして食べてほしいです。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしたらお互い気持ちいいですね。また、しっかり噛んで食べることも脳の活性化につながり健康のためには大切です。

日	曜日	メニュー				カロリー	
1	火	ご飯 味噌汁	カレイから揚げ 竹輪の磯部揚げ	焼きそば おくらヒジキ	織キャベツ	987	KCal
2	水	ご飯 味噌汁	焼肉コロッケ 鯖塩焼き	ウィンナーナポリタン 茄子オランダ煮	織キャベツ	983	KCal
7	月	ご飯 味噌汁	ハンバーグ 揚げ出し豆腐	きんぴら 甘辛笹がきごぼう	織キャベツ	856	KCal
8	火	ご飯 味噌汁	味噌豚焼き いか照り焼き	ツナ大根 野菜塩焼きそば	織キャベツ	889	KCal
9	水	ご飯 味噌汁	目玉焼きコロッケ ジンジャーソテー	厚焼き玉子 マカロニサラダ	織キャベツ	958	KCal
10	木	ラーメン 味噌汁	チキンカツ 白花豆			1227	KCal
11	金	ご飯 味噌汁	ブリの生姜醤油焼き スチームチキン	フルーツミックス パスタ	織キャベツ	956	KCal
14	月	カレーライス なます	コロッケ 塩焼きそば			1419	KCal
15	火	ご飯 味噌汁	鶏塩麹焼き いかリング	春雨サラダ ポパイソテー	織キャベツ	943	KCal
16	水	ご飯 味噌汁	豚ロース生姜焼き ミートスパ	ポテトサラダ	織キャベツ	890	KCal
17	木	ご飯 味噌汁	塩唐揚げ フライドポテト	小松菜の胡麻和え かぼちゃサラダ	織キャベツ	1161	KCal
18	金	ご飯 味噌汁	ハムカツ ロールキャベツ	スパサラ リンゴ	織キャベツ	792	KCal
21	月	ご飯 味噌汁	豚カツ ミートボール	春雨サラダ パスタ	織キャベツ	1233	KCal
22	火	ご飯 味噌汁	焼肉 野菜コロッケ	野菜五目煮	織キャベツ	864	KCal
23	水	ご飯 味噌汁	豚かば揚げ 白身フライ	里芋煮 きんぴら	織キャベツ	1125	KCal
24	木	ご飯 味噌汁	チキン南蛮 焼きそば	筍土佐煮	織キャベツ	1106	KCal
25	金	牛丼 味噌汁	半熟卵 漬物			763	KCal
28	月	ご飯 味噌汁	ハムマヨコロッケ 鯖竜田	ハウレン草のお浸し スパサラ	織キャベツ	943	KCal
29	火	ご飯 味噌汁	チキンカツ ピーマンソテー	ヒジキ煮	織キャベツ	899	KCal
30	水	ご飯 味噌汁	キャベツもんじゃフライ 回鍋肉	彩ソテー 切り干し大根	織キャベツ	1008	KCal
31	木	肉うどん	鶏マヨ 麹きんぴら			1110	KCal