

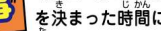
日	曜日	こんだて 献立名	ちにく 血や肉となるもの (赤の食品)		はたらちから 働く力となるもの (黄色の食品)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (緑の食品)		えいようが 栄養価	
			あか しょうひん	ちにく	きいろ しょうひん	はたらちから	みどり しょうひん	からだ	えいようが	
エネルギー kcalたんぱく質 g										
1	金	ごもくとりめし ちくわのおちゃあげ にらたまじる	牛乳	たまご	牛乳	でんぶん	にんじん しらたき ほししいたけ せんちゃ にら たまねぎ	576	23.9	
7	木	ぶたにくとキャベツのごはん ぶどうまめ こまつなとうふのみそしる	牛乳	とうふ あぶらあげ	牛乳		キャベツ ねぶかねぎ こまつな えのき	605	30.6	
8	金	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳	たまご ハム	牛乳	はるさめ こめあぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ はねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	674	29.3	
11	月	ちゅうかなめし いそべに なまあげのみそしる	牛乳	なまあげ	牛乳		こまつな にんじん はくさい たまねぎ	588	28.1	
12	火	ごはん いりどうふ のりっすあえ	牛乳	ツナ のり	牛乳	ごま さとう	にんじん たまねぎ はねぎ ほししいたけ こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん	652	30.8	
13	水	コーンピラフ のりしおポテ はるさめスープ	牛乳	ぶたにく	牛乳	はるさめ	にんじん たまねぎ もやし はねぎ しょうが	587	21.5	
14	木	給食はありません								
15	金	5がつおたのしみこんだて (中学3年生の希望献立)		わかめ ぶたにく たまご ハム のり かつおぶし たまご にゅうせいひん たまご ゼラチン	牛乳	こめ むぎ パンこ さとう マヨネーズ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん マーガリン	たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ	737	31.7	
18	月	チャーハン ごもくスープ とうにゅうきなこプリン	牛乳	とうにゅう きなこ	牛乳	プリンのもと ホイップクリーム	たまねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし こまつな	636	24.9	
19	火	給食はありません								
20	水	ごはん おやこに ごまずあえ	牛乳		牛乳	ごま さとう	キャベツ きゅうり	593	24.3	
21	木	ごはん なまあげのそぼろに ちくさあえ	牛乳	たまご	牛乳	はるさめ ごま こめあぶら さとう	キャベツ きゅうり	644	24.8	
22	金	こくとうパン ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳		牛乳	こめあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	576	28.0	
25	月	そぼろごはん みそけんちんじる チーズ	牛乳	チーズ	牛乳			649	29.4	
26	火	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	牛乳	とうふ	牛乳	じゃがいも	たまねぎ はねぎ	567	27.5	
27	水	ウインナーピラフ カレースープ ごまドーナツ	牛乳	とうふ	牛乳	ごま ミックスこ こめあぶら さとう		688	23.5	
28	木	ごはん やさいのふくめに こうみあえ	牛乳	かつおぶし	牛乳	ごま ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな	563	21.6	
29	金	ソフトめんミートソース サイコロサラダ	牛乳	ハム	牛乳	じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり	679	27.7	

※都合により、献立を変更する場合があります。

新生活の ^{つか}疲れ ^でが出ていませんか？

かぜが せつ しんなんど げふ あたら かんきょう な
 風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころ
 でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
 あいにく けす ぶんしん せいしん ぶんどう いしだい
 毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



よく しゅ じゅ 食事 あさ ひる ゆう しゅく 朝・昼・夕の3食 を じかん決まった時間に 食べましょう。  しゅしゅよく しゅじゅい 主食・主菜、副菜をそろえて、えいしょ のバランスが整いやすくなります。	ずい みん 睡眠 はやな はやお 早寝・早起きを 心がけましょう。  あさお 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけ て、せいりつずむ生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	うん どう 運動 にっちゅう げんき 日中は元気を体 に動かしましょう。  できど うんどう しゅくじゅ 適度な運動は、食事をおいしく感じ たり、質のよい睡眠につながったりと、 いいことがたくさんあります。
--	---	--