
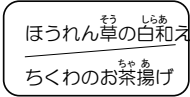
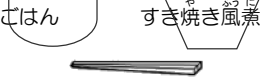



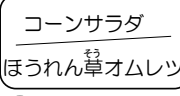










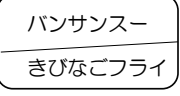


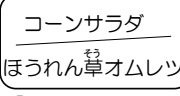






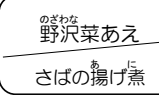


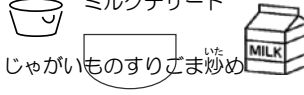
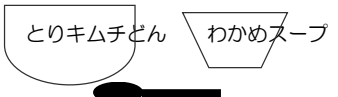

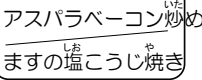


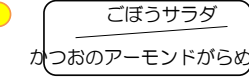
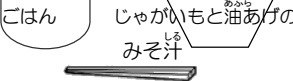

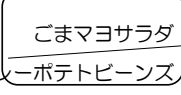


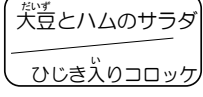
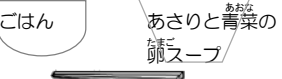

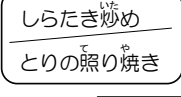
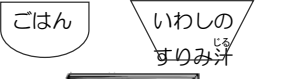

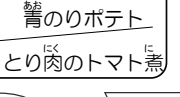
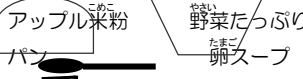

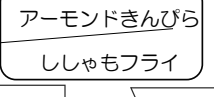


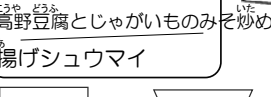
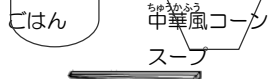

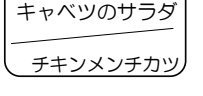
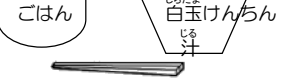

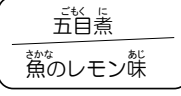





# 5月給食カレンダー

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
<p><b>2</b></p> <p>ほうれん草の白和え ちくわのお茶揚げ</p> <p>ごはん すき焼き風煮</p>   	<p><b>3</b></p> <p>睡眠の役割</p> <p>眠りには、心身を休ませるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶と学んだ知識の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために、朝、起きるときに、すっきりと目覚められる時間に寝るようにしましょう。</p>  	<p><b>4</b></p> <p>コーンサラダ ほうれん草オムレツ</p> <p>ココア揚げパン ミネストローネ</p>   	<p><b>5</b></p> <p>お米のムース もやしメンマの炒め物 揚げギョウザ</p> <p>ピースごはん 五月汁</p>   	<p><b>6</b></p> <p>巻団子 ぶた肉とたけのこのソテー ひじき入りカップオムレツ</p> <p>こめこ 米粉めん 山菜汁</p>   	
<p><b>9</b></p> <p>河内ばんかん エッグカレーライス えだまめ 枝豆サラダ</p>   	<p><b>10</b></p> <p>パンサンスー きびなごフライ</p> <p>マーボー 丼</p>   	<p><b>11</b></p> <p>コーンサラダ ほうれん草オムレツ</p> <p>ココア揚げパン ミネストローネ</p>   	<p><b>12</b></p> <p>お米のムース もやしメンマの炒め物 揚げギョウザ</p> <p>ピースごはん 五月汁</p>   	<p><b>13</b></p> <p>全校ウォーク</p> 	
<p><b>16</b></p> <p>のぎわな 野沢菜あえ さばの揚げ煮</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>   	<p><b>17</b></p> <p>ミルクデザート じゃがいものすりごま炒め</p> <p>とりキムチどん わかめスープ</p>   	<p><b>18</b></p> <p>チーズ アスパラベーコン炒め ますの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん まめまめ豚汁</p>   	<p><b>19</b> 小学校運動会応援こんだて 冷凍パイ ごぼうサラダ かつおのアーモンドがらめ</p> <p>ごはん じゃがいもと油あげのみそ汁</p>   	<p><b>20</b></p> <p>ごまマヨサラダ カレーポテトビーンズ</p> <p>ラーメン 具だくさん中華スープ</p>   	
<p><b>23</b></p> <p>大豆とハムのサラダ ひじき入りコロッケ</p> <p>ごはん あさりと青菜の鶏スープ</p>   	<p><b>24</b> ミルク しらたき炒め とりの照り焼き</p> <p>ごはん いわしのすりみ汁</p>   	<p><b>25</b> お米でバナナケーキ 青のりポテト とりにくトマト煮</p> <p>アップル米粉パン 野菜たっぷり鶏スープ</p>   	<p><b>26</b> のりつくだ煮 アーモンドきんぴら ししゃもフライ</p> <p>ごはん キャベツのごまみそ汁</p>   	<p><b>27</b> シェアチーズ (いちご味) 高野豆腐とじゃがいものみそ炒め 揚げシュウマイ</p> <p>ごはん 中華風コーンスープ</p>   	
<p><b>30</b></p> <p>キャベツのサラダ チキンメンチカツ</p> <p>ごはん 白玉けんちん汁</p>   	<p><b>31</b></p> <p>五目煮 さかな 魚のレモン味</p> <p>ごはん みそ汁</p>   	<p><b>食事</b>でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。</p> 			<p><b>筋力・瞬発力をつけたい人は</b></p> <p>たんぱく質 カルシウム</p>  <p>筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質の多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。</p>

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合があります。



# 5月献立予定表



令和4年度 高南学校給食共同調理場  
【朝日中学校】

## 元気に体を動かすために

元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんは欠かせません。

## 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日をも！



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	ごはん			米	754	28.4	
		ちくわのお茶揚げ	ちくわ	村上茶	米粉 小麦粉 油			
		ほうれん草の白和え	大豆	ほうれん草 もやし にんじん	ごま さとう			
		すき焼き風煮 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	こんにゃく にんじん キャベツ ねぎ	さとう 油			
6	金	米粉めん 山菜汁	とり肉 うすあげ	わらび にんじん しめじ ねぎ なめこ	米粉めん	807	36.3	
		ひじき入りカップオムレツ	たまご とうふ ひじき	たまねぎ えのき えだまめ	油			
		ぶた肉とたけのこのソテー	ぶた肉	たけのこ にんじん いら	油			
		牛乳 笹団子	牛乳 あずき		米粉 さとう			
9	月	エッグカレーライス	ぶた肉 うすらたまご チーズ	たまねぎ にんじん りんご	米 麦 油 さとう じゃがいも	805	26.5	
		枝豆サラダ	わかめ	えだまめ にんじん もやし きゅうり たまねぎ	油			
		牛乳 河内晩柑	牛乳	みかん				
10	火	マーボー丼	とうふ ぶた肉 大豆	にんじん いら しいたけ たけのこ ねぎ	米 油 かたくり粉 さとう	811	31.0	
		きびなごフライ	きびなご		小麦粉 油			
		ハンサンスー 牛乳	ハム 牛乳	もやし きゅうり	春雨 油 さとう			
11	水	ココア揚げパン	脱脂粉乳		パン 油 さとう	847	29.6	
		ほうれん草オムレツ	たまご 牛乳	ほうれん草	油			
		コーンサラダ		パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	油			
		ミネストローネ 牛乳	ベーコン チーズ あさり 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト いんげん	バター マカロニ			
12	木	ピースごはん	たまご	グリーンピース	米	758	28.0	
		あげギョウザ	ぶた肉	キャベツ	小麦粉 油			
		もやしとメンマの炒め物	とり肉	にんじん しめじ メンマ もやし ピーマン	ごま油			
		五月汁 牛乳 お米のムース	わかめ とうふ 牛乳	たけのこ こまつな ねぎ	ムース			
13	金	 <b>全校ウォーク</b> 						
16	月	ごはん			米	842	32.6	
		さばの揚げ煮	さば		米粉 かたくり粉 油 さとう ごま			
		野菜あえ		野菜類 キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごま			
		じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	じゃがいも さとう かたくり粉 油			
17	火	とりキムチ丼	とり肉	はくさい キャベツ もやし にんじん たまねぎ いら	米 麦 さとう 油	745	31.8	
		じゃがいもとツナのすりごま炒め	ツナ	ねぎ	じゃがいも ねぎ ごま さとう ごま油			
		わかめスープ	わかめ とうふ	えのき ねぎ	ごま			
		牛乳 ミルクデザート	牛乳		ミルクデザート			

中学校裏面

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
18	水	ごはん			米	749	34.5
		ますの塩こうじ焼き	ます				
		アスパラベーコン炒め	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし	じゃがいも 油 ごま		
		まめまめ豚汁	たまご あさり とうふ	にんじん ほうれん草 えのき	かたくり粉		
		牛乳 チーズ	牛乳 チーズ				
19	木	ごはん			牛乳	871	36.7
		かつおのアーモンドがらめ	かつお		アーモンド さとう かたくり粉 油		
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま 油		
		じゃがいもとあぶらあげのみそ汁	うすあげ	わらび えのき ねぎ			
		牛乳 冷凍パイ	牛乳	パイ	さとう		
20	金	ラーメン 貝だくさん中華スープ	ぶた肉	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ きくらげ たけのこ	ラーメン かたくり粉 油	784	32.7
		カレーポテトビーンズ	大豆		じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 油		
		ごまマヨサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	油 ごま		
		牛乳	牛乳				
23	月	ごはん			米	817	29.5
		ひじき入りコロッケ	ひじき ぶた肉 脱脂粉乳 おから	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 パン 粉 油		
		大豆とハムのサラダ	大豆 ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	油		
		あさりと青菜のたまごスープ	あさり たまご	小松菜 じゃがいも	かたくり粉		
		牛乳	牛乳				
24	火	ごはん			ごはん	740	30.8
		とり肉の照り焼き	とり肉				
		しらたき炒め		にんじん にら もやし とうもろこし こんにゃく	油 さとう ごま油		
		いわしのすりみ汁	いわし	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	かたくり粉		
		牛乳 ミルク	牛乳		さとう		
25	水	アップル米粉パン		りんご	米粉パン	839	34.9
		とり肉のトマト煮	とり肉	たまねぎ しめじ トマト			
		薯のりポテト	青のり		じゃがいも		
		野菜たっぷりたまごスープ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	かたくり粉		
		牛乳 お米でバナナケーキ					
26	木	ごはん のり佃煮	のり		米 さとう	776	26.1
		ししゃもフライ	ししゃも		小麦粉 パン粉 油		
		アーモンドキンピラ		ピーマン にんじん	アーモンド さとう じゃがいも 油		
		キャベツのごまみそ汁	なまあげ 大豆	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	ごま		
		牛乳					
27	金	ごはん			米	824	26.9
		揚げシュウマイ	ぶた肉 とり肉 大豆	たまねぎ	小麦粉 油		
		高野豆腐とじゃがいもの肉みそ炒め	高野豆腐	たまねぎ にんじん きぬさや	さとう かたくり粉 油		
		中華風コーンスープ	ハム たまご	とうもろこし はねぎ	かたくり粉 ごま油		
		牛乳 レアチーズ	牛乳 レアチーズ				
30	月	ごはん			米	776	26.1
		チキンメンチカツ	とり肉 レバー	たまねぎ	小麦粉 パン粉 油		
		キャベツのサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	ごま さとう		
		白玉けんちん汁	とうふ	こんにゃく ごぼう 小松菜 小松菜 にんじん ねぎ	もち さといも		
		牛乳	牛乳				
31	火	ごはん			米	789	33.9
		鰯のレモン味	ホキ	レモン	さとう かたくり粉 油		
		五目煮	さつまあげ	にんじん こんにゃく れんこん いんげん	油 ごま さとう		
		みそ汁	大豆 とうふ ぶ	えのき たまねぎ ねぎ 小松菜			
		牛乳	牛乳				

小学校運動会  
応援こんだて