

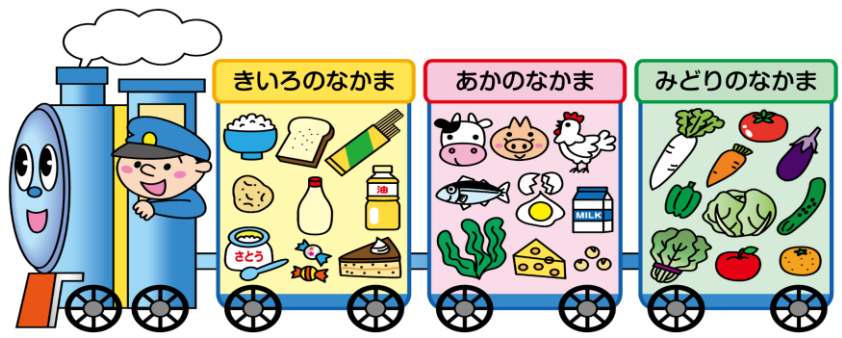
5月給食だより

給食目標 【食べものの働きを知ろう】

私たちの体は、食べものを食べることで
元気に過ごすことができます。

食べものの働きは、どれ一つ同じもの
はなく、右のイラストのように、大きく
3つに分けることができます。

食事をするとき、3つのグループの
食べものをバランスよく食べること
ができるとういんですね。



月	火	水	木	金
<input type="checkbox"/> 5月の給食に使われている旬の食べもの紹介 <input type="checkbox"/>				[1日]
<p>あさり 玉ねぎ アスパラ 春キャベツ</p>				<p>開校記念日</p>
[4日]	[5日]	[6日]	[7日] 716kcal	[8日] 575kcal
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ</p>	<p>食パン 牛乳 コンスープ ホキフライ ブロッコリーの中華 ドレッシングあえ</p>
[11日] 672kcal	[12日] 644kcal	[13日] 602kcal	[14日] 626kcal	[15日] 543kcal
<p>ごはん 牛乳 南瓜団子のとろとろ汁 にしんおろし煮 グレープフルーツ ふりかけ鉄之助(のり・ごま)</p>	<p>ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 刻み大根のハリハリあえ</p>	<p>米粉コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー オムレツ ミニトマト②</p>	<p>タコライス 牛乳 大根スープ レモンゼリー</p>	<p>小ごはん 牛乳 五目うどん 野菜かきあげ バナナ</p>
[18日] 715kcal	[19日] 645kcal	[20日] 612kcal	[21日] 598kcal	[22日] 581kcal
<p>ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ(白玉)</p>	<p>ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げの ピリ辛いため もやしのおひたし アーモンド</p>	<p>米粉小コッペパン 牛乳 和風スパゲティ 照り焼きチキン バナナ パック刻みのり</p>	<p>わかめごはん 牛乳 根菜のみそ汁 さつま揚げの煮物</p>	<p>揚げパン 牛乳 ポトフ 卵ロール</p>
[25日] 631kcal	[26日] 726kcal	[27日] 578kcal	[28日] 614kcal	[29日] 586kcal
<p>ごはん 牛乳 そばろ煮 アスパラと春雨の 炒め煮 オレンジ</p>	<p>ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とじ さばの塩焼き</p>	<p>米粉コッペパン 牛乳 ワンタンスープ チーズポテト チョコペースト</p>	<p>ごはん 牛乳 フィッシュボール 吉野煮 もやしと水菜のごまあえ バナナ</p>	<p>小ごはん 牛乳 チャンポンめん えだまめとコーンの フリッター② 黄桃シャーベット</p>

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数を書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。

東旭川学校給食センター
“ポプラキッチン” Cコース