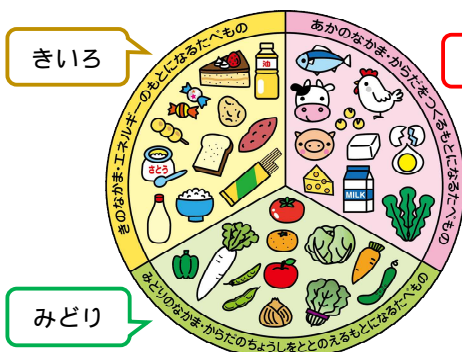


5月給食だより

給食目標 【食べものの働きを知ろう】

栄養には大きく分けると3つの働きがあります。

あか・きいろ・みどりの3つに分けて覚えてみましょう！



あか

ちやきんにく、
ほねなど、
体をつくる
もとなる



きいろ

体のねつや力を
つくり、
エネルギーの
もとなる



みどり

体のちょうし
をととのえる
もとなる



月	火	水	木	金
<p>5月の給食に使われている旬の食べもの紹介</p> <p>あさり わかめ アスパラ 春キャベツ</p>			<p>[1日] 678kcal</p> <p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 国産豚肉メンチカツ オレンジ</p>	<p>[2日] 625kcal</p> <p>米粉小 Coppapan 牛乳 和風スパゲティ オムレット(ほうれん草) ハチミツレモンゼリー パックきざみのり</p>
<p>[5日]</p> <p>こどもの日</p>	<p>[6日]</p> <p>振替休業</p>	<p>[7日] 592kcal</p> <p>ごはん 牛乳 そばろ煮 切干大根のナムル</p>	<p>[8日] 593kcal</p> <p>ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ汁 さつま揚げの煮物</p>	<p>[9日] 660kcal</p> <p>ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 もやしのおひたし グレープフルーツ</p>
<p>[12日] 722kcal</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>[13日] 584kcal</p> <p>ごはん 牛乳 ピリ辛トック アスパラと春雨の炒め煮</p>	<p>[14日] 613kcal</p> <p>米粉Coppapan 牛乳 シーフードシチュー 照り焼きチキン ミニトマト</p>	<p>[15日] 702kcal</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とじ ホキフライ</p>	<p>[16日] 602kcal</p> <p>小ごはん 牛乳 みそ野菜ラーメン えだまめ 枝豆とコーンの フリッター バナナ</p>
<p>[19日] 619kcal</p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 鉄腕ギョーザ</p>	<p>[20日] 605kcal</p> <p>わかめごはん 牛乳 フィッシュボール吉野煮 もやしと水菜のごま和え 冷凍パイ</p>	<p>[21日] 607kcal</p> <p>食パン 牛乳 コーンスープ ハムカツ 温野菜 パック中濃ソース</p>	<p>[22日] 614kcal</p> <p>ごはん 牛乳 三平汁 鶏肉とメンマの炒め物 バナナ</p>	<p>[23日] 590kcal</p> <p>揚げパン 牛乳 ポトフ 卵ロール</p>
<p>[26日] 706kcal</p> <p>ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ(白玉)</p>	<p>[27日] 662kcal</p> <p>ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げの ピリ辛炒め 刻み大根のパリパリあえ アーモンド</p>	<p>[28日] 578kcal</p> <p>米粉Coppapan 牛乳 あさりスープ ジャーマンポテト チョコペースト</p>	<p>[29日] 641kcal</p> <p>ごはん 牛乳 かぼちゃ団子の とろとろ汁 さばの塩焼き</p>	<p>[30日] 547kcal</p> <p>小ごはん 牛乳 五目うどん 野菜かきあげ バナナ</p>

2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの 〇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