



<目標> 食べものの働きを知ろう 末広北小学校

日曜	こ ん だ て	はたら ちから (黄)	ち 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの (緑)
19 木	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	スパゲティナポリタン	スパゲティ, 植物油	豚肉, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ
	スペインオムレツ 568kcal		スペインオムレツ	
	アスパラ添え			アスパラ
20 金	麦入わかめご飯/牛乳	麦ごはん	わかめ 牛乳	
	フィッシュボール吉野煮	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖, でん粉	すり身団子, 豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, グリンピース
	からしあえ			もやし, にんじん
	オレンジ 603kcal			オレンジ
23 月	麦飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
	フルーツカクテル 694kcal	三温糖	寒天	黄桃, パイン, みかん
24 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	チャンポン麺	ラーメン, ラード	豚肉, つと, いか, えび	キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, きくらげ, しょうが
	ビッグ肉団子 (1)		ビッグ肉団子	
	バナナ			バナナ
	アーモンド 637kcal	アーモンド	24日から27日まで「スタミナメニュー」を給食放送で紹介します。	
25 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	南瓜団子のとろとろ汁	南瓜団子, こんにゃく, でん粉	鶏肉, 焼きちくわ, 油揚げ, 焼き豆腐	ごぼう, にんじん, かぼちゃ
	ホキフライ	白絞油	ホキフライ	
	まんてん黒豆 670kcal		まんてん黒豆	
26 木	米粉ツイストパン/牛乳	パン	牛乳	
	春きゃべつの中華スープ	春雨, ごま油	ほたて, 茎わかめ	きくらげ, キャベツ, たけのこ, しょうが
	ジャーマンポテト	じゃがいも, バター, 植物油	ベーコン	玉ねぎ, とうもろこし, 枝豆, パセリ, にんにく
	ミニトマト(2) /りんごジャム 566kcal	りんごジャム		ミニトマト, りんご
27 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	青梗菜と厚揚げのピリ辛炒め	三温糖, でん粉, ごま油, ごま, 植物油	豚肉, 生揚げ, みそ	チンゲン菜, 白菜, にんじん, しょうが
	もやしのおひたし			もやし
	みかんゼリー 636kcal	みかん		
30 月	運動会のふりかえ休日			
31 火	おべんとうの日			

給食の献立について

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。

〇栄養バランスのとれた献立 ~主食・主菜・副菜とは~
 学校給食は、主食、主菜、副菜(汁ものも含む)、牛乳、果物などを組み合わせた献立となっています。また、食文化などを学べるように行事食や郷土料理、世界の料理が取り入れられています。

〇旬のもの
 旬とは、食べものがよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べものは、おいしい、栄養価が高い、値段が安いという特徴があります。給食にも色々な旬の食べものが使われています。

〇衛生管理
 給食は、おいしさはもちろんのこと、安全なものでなければいけません。安全・安心な給食が提供できるように、衛生面に気をつけて調理しています。

☆5月の中学年の平均栄養価は カロリー629kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.9g、食塩2.3g、カルシウム337mg 鉄3.3mg マグネシウム91mg、ビタミンA218RE(レチノール) ビタミンB₁0.36mg、ビタミンB₂0.50mg ビタミンC26g 食物繊維5.7g 亜鉛3.0mg * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります