

平成29年 5月の予定献立表

神原学校給食センター
電話番号 917-3479

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学		640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学		820 kcal	30.0 g	25.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	1(月) かしわもち 牛乳 さわらのてりやき たけのこごはん おかかあえ	2(火) 小中学校遠足 	3(水) 憲法記念日 給食欠食予定 小学校 2(火)全学年欠食 22(月)全学年欠食 中学校	4(木) みどりの日 季節の味を楽しもう 	5(金) こどもの日
	小学校 C 646 P 25.9 F 19.3 中学校 C 746 P 28.4 F 21.7				
こ ん だ て	8(月) 牛乳 ゴーヤーサラダ きびごはん ビーフカレー	9(火) 牛乳 オイスターソースいため ポークシュウマイ むぎごはん トマトとたまご	10(水) 牛乳 ひじきいため きびごはん けんちん汁	11(木) 牛乳 きのこサラダ チーズオムレツ あみパン 大豆とりにくの	12(金) 牛乳 かきあげ きつねうどん ぶたしゃぶサラダ
	小学校 C 687 P 25.0 F 23.2 中学校 C 798 P 28.4 F 26.4	小学校 C 628 P 24.9 F 18.9 中学校 C 723 P 28.5 F 21.3	小学校 C 644 P 28.0 F 20.1 中学校 C 742 P 32.4 F 22.7	小学校 C 591 P 27.0 F 24.3 中学校 C 680 P 31.0 F 27.6	小学校 C 595 P 25.2 F 24.6 中学校 C 683 P 28.9 F 27.9
こ ん だ て	15(月) 中学校欠食 牛乳 あじつけもずく さばのしおやき きびごはん じゃがいもの	16(火) 牛乳 フルーツポンチ スパゲティ シーザーサラダ	17(水) 牛乳 じゃこサラダ ぎょうざ きびごはん マーボー豆腐	18(木) 牛乳 チキンのパン粉焼き ピラフ ツナサラダ	19(金) 牛乳 ブロッコリーサラダ あげパン やさい
	小学校 C 543 P 22.6 F 14.0 中学校 C 623 P 25.7 F 15.3	小学校 C 571 P 22.4 F 20.6 中学校 C 658 P 25.2 F 23.1	小学校 C 674 P 26.9 F 21.1 中学校 C 783 P 30.9 F 23.9	小学校 C 661 P 25.8 F 28.0 中学校 C 766 P 29.5 F 31.9	小学校 C 626 P 22.7 F 24.5 中学校 C 725 P 25.6 F 27.7
こ ん だ て	22(月) 小学校欠食 牛乳 フーイリチー ゲルケンの むぎごはん シカドムチ	23(火) 牛乳 ちゅうかあえ きびごはん はつぼうさい	24(水) 牛乳 バナナ さんしよくごはん わかたけ汁	25(木) 牛乳 ちくぜんに いわしのうめに むぎごはん みそしる	26(金) 牛乳 ニューサマー タコライス わかめスープ
	小学校 C 732 P 36.3 F 24.9 中学校 C 846 P 42.3 F 28.4	小学校 C 583 P 23.6 F 15.3 中学校 C 670 P 27.0 F 17.0	小学校 C 642 P 26.1 F 19.5 中学校 C 686 P 28.8 F 21.7	小学校 C 653 P 26.6 F 20.8 中学校 C 756 P 30.4 F 23.4	小学校 C 648 P 24.9 F 21.7 中学校 C 749 P 28.3 F 24.8
こ ん だ て	29(月) 牛乳 ブロッコリーのソテー オムレツ はいがあみパン チリビーンズ	30(火) 牛乳 きんぴらごぼう さかなのたつたあげ むぎごはん ゆし豆腐	31(水) 牛乳 すぶた きびごはん ちゅうかスープ	あなたの朝食をチェック! (○×で答えてください) *家族みんなでチェックしてみよう。 ☐ 朝、起きるときに食欲がある。 ☐ 会話のある食事を心掛けている。 ☐ 朝食は必ずとっている。 ☐ ゆっくりよくかんで食べる。 ☐ 朝食は決まった時間にとっている。 ☐ 毎日、お通じがある。 ☐ 主食はご飯を食べている。 ☐ バランスを考えたメニューを心掛けている。 ☐ メニューのバリエーションが豊富である。 ☐ 家族と一緒に食べることが多い。 ●判定 ○が0~4: 朝食の大切さを見直して。 ○が5~8: 栄養のバランスを再チェック。 ○が9~10: ほぼ完璧、この調子で続けて。	
	小学校 C 686 P 29.9 F 29.2 中学校 C 784 P 34.3 F 33.4	小学校 C 680 P 29.6 F 21.2 中学校 C 781 P 34.0 F 24.0	小学校 C 673 P 22.9 F 17.7 中学校 C 782 P 26.1 F 20.0		

学校給食費は、期限内に納めましょう。