

平成24年度5月分(19回)献立表

こどもの日(5月5日)に
ちなんだ献立

豆料理の日



月	火	水	木	金
~今月の目標~ 健康な 体を作ろう!	1 牛乳 中華ちまき 中華風卵スープ きゅうりピリ辛ドレッシング くだもの エネルギー 771kcal たんぱく質 30.4g	2 牛乳 フィッシュバーガー クリームミネストローネ 海藻サラダ エネルギー 899kcal たんぱく質 39.1g	3 憲法記念日 ランチルームの予定 5月7日~11日 3年2組 5月14日~18日 2年1組	4 みどりの日 5月22日~25日 2年2組 5月28日~6月1日 1年1組
7	8	9	10	11
牛乳 卵とじ丼 マロニーあえ くだもの エネルギー 890kcal たんぱく質 34.0g	牛乳 小松菜クリームスパゲティ アスパラ入りサラダ くだもの エネルギー 837kcal たんぱく質 30.9g	牛乳 五目赤飯 いかの松笠焼き ごまあえ むらくもスープ エネルギー 831kcal たんぱく質 42.9g	開校記念日 ★お赤飯の歴史★ 昔は厄を払うために食べて いました。しかし、今はこ どもの健やかな成長を祝う 時、人生の節目、将来の幸 せを願う行事に欠かせな い料理になりました。	牛乳 ふきごはん 高野豆腐の煮付け 鶏ごぼう汁 くだもの エネルギー 800kcal たんぱく質 30.6g
14	15	16	17	18
牛乳 アーモンドトースト チキンビーンズ パリパリサラダ エネルギー 804kcal たんぱく質 29.1g	牛乳 ごはん さんまのしょうが煮 野菜のうま煮 磯香あえ エネルギー 837kcal たんぱく質 32.2g	牛乳 ドライカレーライス(レンズ豆入り) じゃがいものハニーサラダ くだもの エネルギー 981kcal たんぱく質 27.0g	牛乳 ちゃんぽん麺(夏) じゃがいものホイル焼き アイスクリーム ☆鐘中運動会予行 恒例のデザート☆	牛乳 桜えびのかきあげ丼 田舎汁 くだもの エネルギー 837kcal たんぱく質 25.1g
21	22	23	24	25
運動会振替休日 ~和食の配膳図例~ エネルギー 887kcal たんぱく質 29.5g	牛乳 ごはん ししゃもの甘露煮 肉じゃが ピーナッツあえ エネルギー 887kcal たんぱく質 29.5g	牛乳 冷やしきつねうどん 舟きゅうり バナナツツケーキ エネルギー 931kcal たんぱく質 32.1g	牛乳 かつおめし どさんこ汁 アップルゼリー(セレクト) ホワイトゼリー(セレクト) エネルギー A 790kcal W 773kcal たんぱく質 A 30.9g W 31.0g	牛乳 ソフトフランスパン ポテトグラタン ひよこ豆のスープ くだもの エネルギー 837kcal たんぱく質 32.9g
28	29	30	31	
牛乳 韓国風もやしごはん たけのこ入りわかめスープ くだもの エネルギー 803kcal たんぱく質 31.8g	牛乳 五目焼きそば ナイニユウドウフ エネルギー 867kcal たんぱく質 32.8g	牛乳 ピーナッツクリームコッペ 魚のタンドリー風 ポテトの香味あえ トマト入スープ エネルギー 837kcal たんぱく質 41.7g	牛乳 青大豆ごはん 豆腐入り卵焼き じゃがバターしょうゆ わかめと春雨の酢のもの エネルギー 862kcal たんぱく質 31.3g	朝食は 必ず食べて 登校 しましょう!

☆給食費について☆

1か月の給食費は5,240円です。4月から翌年の3月までの11か月分(8月は除く)の給食費、年間57,640円(5,240円×11カ月)を5月~翌年1月までに10回(1回:5,764円)に分けて、お支払いいただきます。ただし、5月は2回分(10,528円)です。

なお、給食費は教材費等と一緒に引き落とされますので、学年の引き落とし額をご確認ください。

5月24日はセレクト給食です!

今月は、アップルゼリーまたは、ホワイトゼリーのデザートのセレクトです。

事前に希望をとり、自分で選んだ方を食べます。

これから、大人になるにつれ、食を選択する機会が増えます。ただ単に、好みだけでなく、バランスや栄養価などにも目を向けて、選んでください☆