



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日 端午の節句給食	7日
<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	たけのこごはん 牛乳 さわら磯辺フライ 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁 かしわもち	エ 701 た 26.7 脂 18.6 炭 104.7 塩 2.6 ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルトあえ
10日	11日 アイアン給食の日	12日	13日	14日 福井の味めぐり～福井県～
ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風コーンスープ 大学芋	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 小松菜のさっぱり和え 納豆 オレンジ	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き わかめときゅうりの酢のもの 真だくさんそぼろ汁 いちご	コッペパン 牛乳 春野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ キーウイ ミルメーク	あま 661 た 25.2 脂 20.2 炭 92.6 塩 2.9 甘エビかき揚げ丼 牛乳 高野豆腐の煮物 打ち豆汁
17日	18日 歯ッピィー給食の日	19日	20日	21日
ごはん 牛乳 照り焼きチキン 切干大根とひじきの和え物 春キャベツのみそ汁	むぎ 705 た 29.2 脂 20.2 炭 98.2 塩 1.5 麦ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース煮 チンゲンサイのナムル りんご	ごはん 牛乳 鮭のクリームソースかけ 肉団子入り野菜スープ キーウイ	エ 687 た 32.4 脂 20.0 炭 92.1 塩 2.3 ジャージャー麺 牛乳 揚げぎょうざ たまごスープ	エ 725 た 22.1 脂 23.6 炭 103.9 塩 2.6 ハヤシライス 牛乳 ブロccoliーと豆のサラダ カゲ 入りフルーツミックス
24日	25日 しあわせ元気給食	26日	27日 世界の味めぐり～ドイツ～	28日 日本の味めぐり～福島県～
ごはん 牛乳 春野菜のうま煮 真だくさんサラダ オレンジ	し 727 た 32.1 脂 26.7 炭 84.7 塩 3.4 滋味うまごはん 牛乳 鶏唐揚げの薬味ソースかけ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 ハナナ	エ 683 た 25.4 脂 22.5 炭 92.4 塩 2.7 コッペパン 牛乳 ジャーマンポテト キャベツのポトフ キーウイ いちごジャム	エ 772 た 32.6 脂 20.5 炭 108.0 塩 2.4 ソースカツ丼 牛乳 ひきな炒り こづゆ ももゼリー
31日	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;">                     エ：エネルギー(kcal)                      た：たんぱく質(g)                      脂：脂質(g)                      炭：炭水化物(g)                      塩：塩分(g)                 </div>			
ごはん 牛乳 酢豚 はるさめサラダ オレンジ	エ 712 た 24.3 脂 19.6 炭 106.7 塩 2.2			

～給食室より～

給食が始まり約1ヶ月が経とうとしています。  
 学校には慣れてきましたか？給食はしっかり食べていますか？  
 食器の持ち方や食べる姿勢など、食事のマナーに気を付けて食べられると  
 いいですね。そして、食事の前後の手洗いもていねいにしましょう！

