令和6年(2024年)5月(A献立) 義務教育学校(後期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課 <食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

〇小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品 ●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

◆1群・・・たんぱく質が多く、おという語彙や ◆2群・・・カルジン人が多く、骨や噂をつくら変量 ◆2群・・・カルント教育でグラン、よろラルが多い食品 ◆4群・・色のフォリ野富でが多と、よろラルが多い食品 ◆4群・・色のラオリ野富が早着でピタミン、スネラルが多い食品 ◆5評・・報節でいるで茂水化物が多い食品 ◆6評・・油間製品で開資が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	金融金融	実施	献立名	食品名	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	記り	献立名	食品名	金 金 金	対	献立名	食品名	3	金品票	実施	献立名	食品名	重量を設置
	アッフルバン 牛乳	● アッフルバン○ 牛乳	1個 5		さはん 牛乳 O	米 牛乳	100	2	とはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2		生乳	★ ○ 牛乳	100 1本	5		こはん 牛乳	★ ○ 牛乳 鶏肉	100 5 1本 2
	コンソメスープ	豚肉 ● アルファベットマカロニ 人参	15 1 2.5 5			現内 かまほこ たけのこ(水煮)	15 10	1	豆腐のみそ汁	豆腐玉ねぎ	30 1 15 4		ピリ辛肉じゃが	牛肉 ● 糸こんにゃく	20	1		米粉チキンカレー	鶏肉じゃがいも	20 1 50 5
		玉ねぎ	10 3 20 4			人参	20 10	3		玉ねぎ 青ねぎ ● わかめ ● 削り節	5 3 0.4 2			じゃがいも	50 20	5			じゃがいも 人参 玉ねぎ	20 3 60 4
5		チンゲン菜 ● ボークスープ	10 3 5	5	:	わかめ 削り節	0.5	2 5		削り節 出し昆布	4 0.8	5		玉ねぎ さやいんげん	45	3	5		しょうが	0.5 4 0.3 4
月		● 濃口しょうゆ	1.8	月		出し昆布 濃ロしょうゆ	0.8	月	(揚)きびなごカリカリフ	● 赤みそ ▲ きびなごカリカリフライ	9 1 40 1	月		▲ ホルイ	1.5	1	月		▲ ソテードオニオン ● おろしりんご ● チキンスープ ● チャツネ 来粉	3 4 5 4
1		温しよう	0.025	2		塩	1.5 0.4	7	ライ		6 6	8		● コチジャン ● みりん	1		9		● チキンスープ	
В	(焼)鶏肉のトマトソー	異肉	0.025 0.2 6 2切 1	В	(場)かつおフライの 🔺	かつおフライ	0.2 1個	6 1 ====================================	れんこんのきんびら	 竹輪 れんこん(水煮)	8 1 35 4	В		砂糖● 濃口しょうゆ	2	5	В		● ナヤツネ 米粉	5 5 4 5
(水)	AM17	温しよう	0.1	(±)	ソースかけ	米油 とんかつソース	9 6 1個	6 (火	3	人参 ● 泊 ● みりん	5 3	(ak)	(揚)チキンナゲット	米油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.2	6	(木)		● カレー粉 ターメリック ● トマトケチャップ	0.3 0.15
()()		米油	0.2 6 10 4	(14)	かしわもち ボテトサラダ	かしわもち じゃがいも	1個	5	.,	みりん砂糖濃口しょうゆ	1.2 1.2 5	(///	切干大根のカレーツナ マヨ和え	本油 まぐろ(レトルト)	6 10	6	(14)			1
		トマト(缶)トマトケチャップ				人参 玉ねぎ	30 5	3		 濃口しょうゆごま油	2.3			切干大根	8	4			● ウスターソース ● とんかつソース	1
		砂糖 ● 濃ロしょうゆ	3 5			14	5 0.2 0.01		ささみとブロッコリーの サラダ	● ささみ(レトルト) ブロッコリー	0.3 6 10 1 25 3			ヘッ ● カレー粉 ● 濃ロしょうゆ	0.25	Ů			濃口しょうゆ	2.5
		塩	0.2		● 白菜のゆず風味和え	温 こしょう マヨネース風ドレッシンク	5	6	9.73	とうもろこし	4 4			● マヨネース風ドレッシンク 小松菜	2 6	6			塩こしょう	0.8 0.025
		米油	0.02 0.1 6 0.5 5	子	日菜のゆず風味和え	日菜 人参 ゆず果汁	25 5	3	パインアップル缶	申業ドレッシングパインアップル(缶)	5 6 30 4		小松菜のおかか和え	えのきたけ	30 10	4		(揚)あじフライ	▲ あじフライ	0.2 6
	抹茶プリン	でん粉★ 抹茶ブリンまぐろ(レトルト)	0.5 5 1個 5	ك ŧ	•	削り節	0.1	4						みりん濃口しょうゆ	1 2			もやしとハムの和え物	米油 ハム	7.5 6 10 1
	ブロッコリーのマリネ	まぐろ(レトルト)ブロッコリー	1個 5 5 1 30 3	o	•	みりん 薄ロしょうゆ	1 2							かつお節	0.5	1			もやし ほうれん草	35 4 20 3
		とうもろこし	5 4 0.9 5	H H																1.3
		前薄口しょうゆ	1.8 1.1 0.15	=														枝豆	● 持りん ● 薄口しょうゆ ▲ 枝豆(大豆) 塩	40 4
		塩こしょう	0.15	그														福神づけ	▲福神づけ	0.2 8 4
		オリーブ油	0.01 1 6	'																
栄	エキル たんぱ 指質 発塩 キー く質 指質 経過量	加り でがわり 鉄 ピタミン	食物 C 機種	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 カルシ キー く質 脂質 経治量 ウム	75年9 鉄 ビタミン 01 鉄 A BI B2		食物栄養	エネル たんぱ 指貨 発塩 キー く質 指貨 指向	まかってがまか 鉄 E'9年ン 前 ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物 C 機能	栄	エネル たんぱ 指責 食塩 ギー く質 指責	カルシ マグキシ 鉄 ビタミン ウム ウム 鉄 A R1 R2		食物繊維	栄	エネル たんぱ 指責 衰塩 ギー く賞 指責	\$50 T/Y # 1/925	食物 C 機能
栄養価	*- (東 MA 報報量 koal g g g 787 367 277 36		C 機械 mg g	養価	koal g g g mg 862 282 252 27 428	ng mg agent mg mg	C mg	食物 栄養 6.7 価	kgal g g g 786 291 198 23	mg mg mg reform mg mg	c 8846 g mg g 9 47 5.3	栄養価	koal g g g	mg mg mg +#44 mg mg	C mg	~	栄養価	koal g g g 954 347 261 29	ng mg mg retra mg mg	C 機能 mg g 45 11.6
152	181 36.1 21.1 3.6 ミルクパン	325 82 1.9 225 0.47 0.64 ● ミルクパン	mg g 28 6.7 1個 5	TAME	ごはん	米	100	5 10	766 29.1 19.8 2.3	米 3.1 137 0.28 0.4	100 5	184	913 29.0 34.7 2.4 コッペパン	388 100 5.2 387 0.39 0.51 ● コッペパン	35	11.0	1	ごはん	324 132 3.7 310 0.51 0.58 米	45 11.6 100 5 1本 2
1	牛乳 野菜スープ	○ 件乳 豚肉	1本 2 20 1		牛乳 ○ 肉団子の中華スープ ▲	年乳 肉団子(フライ済み)	1本 30	1	牛乳 厚揚げとキャベツのみ	〇 牛乳 豚肉	1本 2 20 1		年乳 じゃがいもとウインナー のスープ	○ 牛乳・ ウインナーソーセージ(輪切り)	1本 10	1		牛乳 わかめスープ	股 (四	20 1
1		しゃがいも	20 5 10 3 10 4			人参 玉ねぎ	5 25	3	そ炒め	単揚げ キャベツ	40 1 55 4		のスープ	しゃがいも	25 5 25	5			じゃがいも	15 5 6 3 20 4
١.		玉ねぎ ● チキンスープ	10 4			大根青ねぎ	10			人参	15 3 45 4			玉ねぎ とうみょう			١.		人参 玉ねぎ ● わかめ	20 4 0.4 2
5		出し昆布 ● 薄ロしょうゆ	0.8	5		中華だし 薄ロしょうゆ	2	3 5		干ししいたけ しょうが	0.5 4 0.2 4	5		ボークスープ濃口しょうゆ	5	Ĺ	5			10 0.8
月		塩	0.2	月	_	塩	0.2	— 月		にんにく	0.2 4	月		塩	0.5		月		サインペーン 出し昆布 ● 薄ロしょうゆ	4 0.2
10		米油		13	(場)畜器会 ▲	春巻き	0.01	1 14	1	● 中華だし・ 赤みそ	5.5 1	15		塩こしょう	0.1	6	16		塩こしょう	0.03
日	(焼)鶏肉の黒こしょう 焼き	類向 泊	2切 1 0.25	B	バンバンジー	米油 ささみ(レトルト)	5 20	6 1		トウバンジャン酒	0.2	H		▲ とんかつ 米油	2個	6	H	(焼)鶏肉のバーベ キューソースかけ	末油 鶏肉	0.2 6 2切 1
(金)		塩あらびき黒こしょう	0.2 0.15	(月)		もやし きゅうり	20 20	4 (火	:)	砂糖 ● 濃口しょうゆ	2.5 5	(水)		にんにく ごぶ入りマスタードトマトケチャップ	0.1	4	(木)	キューソースかけ	本油 第内 黒こしょう※油 かおしりんご	0.02
	マカロニサラダ	米油 ● エルボマカロニ	0.2 6 10 5			人参	8	3		塩	0.3 0.02				4.5				おろしりんご1.ょうが	3 4 0.1 4
	(2227)	人参	10 3			砂糖	1.5	5		米油	0.2 6			砂糖 ● 薄ロしょうゆ	0.5	5			しょうが	01 4
		きゅうり	15 4 15 4		•	前 漂口しょうゆ	1.5		(焼)ハンバーグのおろ しソースかけ	▲ ハンバーク	1 5 1 1 1		スラッピージョー	豚ひき肉	1.1	1			適砂糖裏口しょうゆ	3 5
		こしょう	0.2		野菜ふりかけ	畑 野菜ふりかけ(小袋) キャンディーチーズ	0.25 1袋 2個	3	レソースかけ	塩 こしょう 米油 ● でん号 ・ へとパーク ・ 水油 ・ 大根 おろし ・ 消 ・ カリん ・ 薄ロしょうゆ	0.2 6 25 4			人参	10 30	4			● でん粉	4 0.5 5 15 1
	チンゲン菜とコーンの	● マヨネーズ風ドレッシング ● ベーコン チンゲン菜	8 6 10 1 25 3		キャンディーチーズ	キャンティーチース	2個	2		削り節酒	0.3			単位で ● トマトケチャップ ● トマトソース ● 赤ワイン ● ウスターソース	5 5			豆腐チャンブルー	豚ひき肉 ● 豆腐	15 1 30 1 5 3
			25 3 5 4							みりん薄口しょうゆ	0.5 2.5			参ワインウスターソース	1.5				人参	5 3 10 4
		みりん薄口しょうゆぶどうセリー	1 1.5						ピリ辛ごぼう	鶏肉 ● つきこんにゃく	15 1 10 5			塩	0.05				青ねぎ 干ししいたけ かつお節	5 3 0.1 4
	ぶとうセリー	あどうゼリー	1個 5							こほう 人参	20 4			こしょう 来油 ● でん粉	0.1	6			かつお節 ありん	0.7 1
										とうがらし ● みりん	0.01		ハムとほうれん草のソ	・ハム ほうれん草	8	1				3
										砂糖	1 1.5 5		7-	人参	17 5	3		春雨サラダ	※油 ● まぐろ(レトルト)	0.3 6 8 1
										 濃口しょうゆ米油	2.8 0.1 6			玉ねぎ	5	4			・ 春雨きゅうり人参	8 1 5 5 12 4
									さつまいものあま煮	さつまいも 砂糖	30 5 2 5			薄口しょうゆ塩	0.8					5 3 1.7
										薄口しようゆ	0.2			こしょう 米油	0.01				が糖 ● 濃ロしょうゆ ※油	0.6 5 2.5
													チョコレートクリーム	● チョコレートクリーム	15%	6			米油	2.5 0.15 6
栄	エキル たんぱ 脳質 食塩 ギー く質 脳質 軽弱量	250 7540 鉄 E9Eン 24 24 鉄 A R1 R2	食物 C 機種	栄養	エネル たんぱ 指貨 食塩 から キー く質 服貨 軽適量 ウム kcal g g g g mg	マグキン ウム 鉄 A RI R2	С	食物 繊維 養	エ科6 たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 根前	まあり マグネシ 鉄 E/9ミン ウム ウム 鉄 A R1 R2	C 機種	栄	エネル たんぱ 指質 食塩 ギー く質 指質 根当量	カル マグキン 鉄 ム 日1 日2	С	食物機解	栄	エネル たんぱ 指責 食塩 ギー く賞 指責	280 75年5 鉄 ビタミン 24 24 鉄 A R1 R2	食物 C 機種
栄養価	koal g g g 856 38.7 36.9 3.7	71 71 8X A B1 B2 mg mg mg sess mg mg 378 88 2.1 305 0.57 0.70	mg g 22 6.0	養価	koal g g g mg 796 27.3 24.7 3.0 410	mg mg agent mg mg 83 5.3 259 0.30 0.48	mg 16	g 表	koal g g g 866 32.6 23.0 2.7	mg mg mg #### mg mg 512 135 10.1 240 0.55 0.5	mg g 3 42 7.5	栄養価	koal g g g 861 36.7 35.7 4.5	74 71 8X A B1 B2 mg mg mg ##** mg mg 370 101 2.5 297 0.94 0.64	mg 24	g 7.9	栄養価	kcal g g g 819 374 255 28	71. 71. 8X A B1 B2 mg mg mg mg mg mg mg 295 97 2.7 231 0.57 0.55	mg g
	ごはん 年乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2		ごはん 牛乳 O	米 牛乳	100	5	ごはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2		コッペパン 牛乳	● コッペパン○ 年乳	1個	5		さはん 牛乳	米 〇 牛乳	100 5 1本 2
1	油揚げのみそ汁	関曲	15 1	1	豚汁	豚肉 じゃがいも	20	1 5	レタススープ	豚肉 レタス	15 1 20 4			▲ ベーコン	10	1		豚すき煮		30 1 40 1
1		● うず揚げ 玉ねぎ 小松葉	5 1 20 4 15 3	5		玉ねぎ	25 15	4			5 3 20 4		-	じゃがいも	15 0.01	4			▲ 焼きふ	2 5
5		小松果 ● 削り節 出し昆布	4		5		ごぼう 青ねぎ	3	3 5		玉ねぎ ● チキンスープ	10	5		パセリ コンソメ	2.5		-		玉ねぎ
月		赤みそ	0.8 9 1	月	•	削り節 出し昆布 赤みそ	4 0.8	一月		出し昆布 ● 薄ロしょうゆ	0.8 4	月		〇 牛乳 塩	30 0.2	2	月		白菜 白ねぎ	40 4 8 4
	(焼)さわらの照り焼き	米油 さわら 米油	0.2 6 1切 1			米油	9	6 21		塩	0.2			こしょう 米油 米粉	0.01				しょうが 砂糖	0.5 4 3 5
17		松香	0.2 6	20		ささみチースフライ 米油	1個	1 6 H	(揚)ユーリンチー	こしょう 米油 鶏肉	0.2 6 70 1	22 El	(揚)いかナゲット	未粉 ひかナゲット	2.5	5	23		■ 2番目しようゆ	8
B		裏口しょうゆでん粉	2.5 0.3 5	B	和風スパゲティ	ちりめんじゃこ スパゲティ	5	1 "		こしょう ● でん粉	0.02	_	**********	▲ いかナゲット 未油 ● ささみ(レトルト)	6	9	B	(焼)お好み焼き	未油 ▲ お好み焼き	0.2 6 1個 5 0.2 6
(金)	キャベツの梅肉和え	● Cん切▲ 焼き豚	20 1	(月)		玉ねぎ	20 12	5 (火	.)	米油 白ねぎ	7 6	(水)	ささみとごぼうのごまサ ラダ	ごぼう 人参	20	4	(木)		米油● とんかつソース豚ひき肉	6 12 1
1		キャベツ もやし	25 4 15 4 2			小松菜 かつお節	0.2	1		日ねぎ しょうが にんにく	10 4 0.05 4 0.05 4				8 20	4		チャプチェ	豚ひき肉● 春雨玉ねぎにらしようが「こんにくコキンセン	12 1 4 5 20 4
1		▲ 梅肉 砂糖	1 5			濃ロしょうゆ 塩	0.1				4.5 5			玉ねぎ 白すりごま ● 渡口しょうゆ マヨネース風ドレッシンク	1.2	6			玉ねぎ にら	20 4 8 3 0.3 4
1	ごぼうと牛肉のきんび		1 10 1		+(+ V ± n ≠ m ▲	米油 がんもどき	0.3	6			4.5 4.5		フルーツ杏仁豆腐	● マヨネース風ドレッシンク ▲ 杏仁豆腐 ● 黄桃(缶)	7 20	6			しょうが	
1	6	こほう 人参	20 4	1	•	削り節	0.5	=	キャベツとハムのサラ	 € € € € ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹	0.3 5 15 1			● 黄桃(缶)	20				砂糖	0.5
1		ヘッ ● みりん 砂糖	0.5		Ţ	砂糖濃ロしょうゆ	0.8	5	\$		35 4									3
1		濃口しょうゆ	1.2 5 2.3			感日じよフド	1.5	\dashv		人参 	10 3 6 6							鶏肉とアスパラガスの	米油	20 1
1	みかんゼリー	米油 ● みかんゼリー	0.2 6 1個 5						人参とツナの炒め物	● まぐろ(レトルト) 人参 ● 酒	15 1 25 3							ソナー	アスパラガス とうもろこし	15 3 10 4
1										適みりん	0.8									0.1 4
1										が程直にようゆ	0.8 5								適適口しょうゆ塩	15
1										米油	1.2 0.2 6								塩 こしょう オリーブ油	0.1 0.015
L				<u> </u>								Ш			<u>L.</u>	Ш	L			0.5 6
栄	エネル たんぱ 指質 接接量	カルシ マグキシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物 C 繊維	栄	エネル たんぱ 脳質 食塩 加ル キー く質 脳質 経過量 ウエ	マクネシ ウム 鉄 A B1 B2	С	貨物 栄養権	エネル たんぱ 指責 食塩 キー く質 指責 相当	250 マグネシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物 C 繊維	栄	エネル たんぱ 指責 投塩 ギー く質 指責 相当量	250 マグキシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	С	貨物 繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 資塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシ マグキシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物 C 機能



令和6年(2024年)5月(A献立) 義務教育学校(後期課程)含む 豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課 <食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

〇小麦粉·卵·牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品 ●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

◆1詳・・・たんぱく質が多く、おけい語向や血流になる食品 ◆2詳・・カルシウムが多く、骨や暗をつくの食品 ◆3詳・・色のこい影変でゲラシ、よろラルが多い食品 ◆4詳・・色のうすい野菜や果物でビウミン、ミネラルが多い食品 ◆5詳・・最近やいもて炭水化物が多い食品 ◆6詳・・最近時に、毎年の場合では、またり、食品 ・6詳・・議論製品で開資が多い食品

											材料および献立名は都合により変わることがあります。								
献立名	食品名	金量 金品	実施	献立名	食品名	童量	盤字	施 献立名		食品名	量量 1			食品名	2量 1	골	献立名	食品名	10 製
こはん	米	100 5		こはん	米	100	5	こはん	米		100	5	コッペパン	● コッペパン	1個	5	こはん	*	100 5
牛乳	〇 牛乳	1本 2	1 1	牛乳	〇 牛乳	1本	2	牛乳	〇 牛乳		1本	2	牛乳	〇 牛乳	1本	2	牛乳	〇 牛乳	1本 2
チンゲン菜のすまし汁		15 1	1 i	マーボー厚揚げ	豚ひき肉	20	1	じゃがいものみそ汁	うす揚!	f	10	1	コーンボタージュ	豚肉	15	1	オニオンスープ	鶏肉	15 1
	チンゲン菜	20 3	1		単揚げ	60	1		しゃがし	١.6	30	5		じゃがいも	25	5		人参	10 3
	人参	10 3	1		人参	25	3		玉ねぎ		15	4		人参	15	3		玉ねぎ	30 4
	玉ねぎ	25 4	1 1		玉ねぎ	60	4		青ねぎ		3	3		玉ねぎ	40	4		チンゲン菜	10 3
	削り節	4	5		126	5	3	5	削り節		4	_	5	とうもろこし	8	4 5		● ボークスープ	5
	出し昆布	0.8	ا "		しょうが	1	4	,	出し昆	ਜੀ	0.8		٠	とうもろこしペースト	8	4		濃口しょうゆ	1.8
1	みりん	0.5	в		にんにく	0.2	4 8	a	赤みそ		9	1 8	8	● チキンスープ	5			塩	0.6
	薄口しょうゆ	4				7	1 '	(焼)さけのレモンしょ?			1切	1 '	7	4乳	20	2 /		こしょう	0.02
1	塩	0.2	27		▶ウバンジャン	0.1	2	8 ゆかけ	米油		0.2	6 9	10	バター(調理用)	0.5	6 30	,	未油	0.2 6
•	米油	0.2 6	21		● トマトケチャップ	5		.0	レモン	E)†	1.5	4 4	.0	塩	1	- 31	豚肉のしょうが焼き	豚肉	55 1
(揚)竹輪のいそべ揚	●竹幅	25 1	ы		●泊	1		3	砂糖		2	5 .		こしょう	0.02	_ 6		玉ねぎ	35 4
if.	青さ粉	0.1 2			悪口しょうゆ	1.5	- '	-	● 漂口し	:うゆ	2	١ -	-	米油	0.2	6		もやし	20 4
()	〇 小麦粉	6.5 5	(0)		塩	0.25	- /-	le)	でん粉		0.3	5 (-	de)	● でん粉	1.5	5 (*		156	5 3
.,	米油	5 6	(H)		こしょう	0.025	()	レタスと春雨のそぼろ	豚ひき	^b	15	1	(揚)フライドチキン	鶏肉	70	1	7	しょうが	1 4
鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	20 1	1		米油	0.2	6	炒め	春雨		5	5		〇 小麦粉	8	5		● 酒	1
	大根	20 4	1		● でん粉	1.5	5		レタス		10	4		にんにく	0.03	4		ありん	1.5
	ごぼう	15 4	1 i	コーンしゅうまい(蒸)	▲ コーンしゅうまい	2個	1		人参		5	3		● コンソメ	0.45			砂糖	3 5
	人参	8 3	1 i	ビビンバ	牛肉	35	1		白ねぎ		5	4		塩	0.4			濃口しょうゆ	6
	削り節	0.4	1		ほうれん草	15	3		しょうか		0.3	4		あらびき黒こしょう	0.05			米油	0.2 6
	みりん	1	1		もやし	20	4		ボーク	マーフ	3			未油	7	6	トマト者	ウインナーソーセージ(輪切り)	15 1
	砂糖	1.5 5	1 1		しょうが	0.2	4		砂糖		0.5	5	ソーススパゲティ	豚肉	8	1		じゃがいも	20 5
	薄口しょうゆ	3	1		にんにく	0.2	4		濃口し	こうゆ	1.5			竹輪	4	1		人参	8 3
	米油	0.2 6	1			1.5	1		塩		0.1			■ スパゲティ	10	5		玉ねぎ	20 4
バジルポテト	● ウインナーソーセージ(輪*	切り) 5 1	1		● コチジャン	0.7			こしょう		0.015			キャベツ	20	4		トマト(缶)	10 3
	じゃがいも	25 5	1 1		□ Ã	0.7			ごま油		0.1	6		人参	5	3		● トマトケチャップ	5.5
	キャベツ	10 4	1		● みりん	0.7			米油		0.1	6			2.6			砂糖	0.5 5
	とうもろこし	3 4	1 1		砂糖	2	5	大豆とひじきのドレッシ		,		1		とんかつソース	2.6			薄口しょうゆ	0.4
	▲ パジルペースト	1	1 1		■ #F	0.3		ングサラダ	● 大豆(L		25	1		塩	0.06			塩	0.15
	塩	0.1	1 1		薄口しょうゆ	0.7			ぎゅうり		5	A.		こしょう	0.01	_		こしょう	0.02
	● マヨネース風ドレッシン		1		● 漂口しょうゆ	1			0.03		1			来油	0.12	6		オリーフ油	0.5 6
アセロラゼリー	● アセロラゼリー	1個 5	1 1		塩	0.1			● ごまドレ	ッシング	6	6	ベーコンともやしの	y • ベーコン	10	1	フルーツミックス	● みかん(缶)	20 4
			1		ごま油	0.2	6	ゆかりふりかけ		いりかけ(小袋)	159	3	7-	もやし		4	210 20771	りんご(缶)	20 4
					米油	0.2	6		1 -		190	-		人参		3		171	
			l f	ハムのぶるぶるサラダ			1							玉ねぎ		4			
				, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	人参	5								適口しょうゆ	1	-			
					きゅうり	5								18	0.1	_			
					わかめ	0.2								米油		6			
					▲ こんにゃく寒天	0.2								20.00	0.1	0			
					かんきつドレッシング	6													
1	1 1		l ł			- 0	U		1 1					1 1		- 1		1 1	1
146 たんぱ 脂質 食!	1 200 75'40 de E	タミン 食物	*	72.6 P-6.17 9:19	250 75'40 da E9	85	倉物 5	だ 145 たんば nom 食物	250 75'40	ピタミン	-	1 th 5	ž išs toliž me	食塩 3.60 マグネ0 44 ビタ	ED.	(物) 栄	72.5 7-6.07 St	1 200 25.00 et 15.00	
4- 〈質 脂質 極報			*	エネル たんぱ 指質 食塩 キー く質 指質 権利			HE IS		57 57 50	A B1 B2	c i	支物 5 単種 #	収 エキル たんぱ 指質 #	8当量 ウム ウム 鉄 A B1		維養		量 74 74 鉄 A B1 B2	
	mg mg mg *** mg	mg mg g	贫	koal g g g	mg mg mg *** mg	mg mg			mg mg	ng rema mg mg	mg	g 2	kcal g g	g mg mg mg +ext mg	mg mg			mg mg mg **** mg mg	mg g
792 29.6 23.1 2.			価	915 35.4 30.5 3.1	406 136 13.9 368 0.54 0	0.57 20	4.8 ft	815 40.9 23.6 2.8	386 143	1.4 138 0.47 0.55	17	7.2 1	905 41.5 36.7	4.0 356 98 2.5 300 0.63 0	0.67 26	7.5 価	809 31.2 24.7 2.	8 274 81 2.0 259 0.71 0.56	24 5.2
こはん	米	100 5	1																

養	koal	- 74			/	,		,,,,,,,,		U.		14112
価	792	29.6	23.1	2.6	mg 348	mg 97	mg 4.6	252		mg 0.47	- mg - 47	6.0
	こは/					*			100	5		
	4乳	_			С	牛乳.			1本	2		
	五目	+			Ť	雞肉	15	1				
					•	つき	10	5				
						人参	10	3				
						玉ね	20	4				
5						ᄩ			7	4		
						青ね					3	3
月					•	AIV1					4	
′′						出し					0.8	
31						みりん					0.5	
91					•	溥口	しょう	φ			4	
В						塩					0.2	
_						米油					0.2	6
(金)	(揚):	キャベ	ツミン	チカツ	•	米油	ヘツミ	ンチカ	9		1個	-1
					_	水油					9	6
	ಬ ೧೯	の煮	物			つす!					5	1
					•		- Ali	, P(15	5
						人参びに	_				10	3
					-	みりん					3	2
					•	砂糖	ν				0.3	5
					_	が極		en.			2.5	5
					•	米油	U. J.	Ψ			3	6
	J. 40.1	菌のご	+ In a	_	-	まぐれ	5/11/6	H.K.			5	1
	71423	#W)_	まれれ	-	•	小松	30	3				
					_	人参	5	3				
						白す	0.4	6				
						砂糖	_		0.5	5		
					•	濃口		1.5	-			
	手作	りじゃこ	5,47	nit		ちりょ	7	1				
			-			かつ	1	1				
					•	244)		0.5	Ė			
						砂糖		0.3	5			
					•	濃口		0.5				
栄	175	たんぱ く智	服實	食塩 稲田谷	25	75,47	鉄	Δ.		クミン	С	食物機解
養	koal	g	g	gme	mg	mg	mg	A a gross	B1 mg	B2 mg	mg	g
価		32.0	24.0			127	3.5			0.48	27	61

② 生活リズムを見直そう 🤠

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て 体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを 心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状があ る場合は、生活リズムを見直してみましょう。

全港リズムを整えるための



🍑 5月5日「端午の節句」

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、 「ちまき」や「かしわもち」を食べて、 子どもたちの健やかな成長を祝います。 香りの強い菖蒲を入れたお風呂に 🗸 つかり、厄を払う風習もあります。