



5月よていこんだてひょう

平成21年4月28日

網野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>朝ご飯を必ず食べましょう!</p> <p>脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ご飯を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう!</p> <p>朝ご飯のこんな効果で体も頭も元気いっぱい!</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳を目覚めさせる 体を目覚めさせる ウンチを出す 				
<p>“子どもの日”の行事食の柏餅 少し早ですが1日に出します。</p>				
<p>エネルギー 845kcal</p>				
4	5	6	7	
<p>みどりの日</p> <p>エネルギーは小学校高学年の量です</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>味付パン イカと野菜のカレードレッシング 八宝菜 動物チーズ 牛乳</p> <p>エネルギー 800kcal</p>	<p>ハヤシライス (白ご飯、ハヤシシチュウ) アスパラサラダ ミルクゼリー いちごソースかけ 牛乳</p> <p>エネルギー 850kcal</p>
11	12	13	14	
<p>白ご飯 鰯のみりん干し焼き オニオンサラダ 若竹汁 牛乳</p> <p>エネルギー 758kcal</p>	<p>白ご飯 すき焼き風煮 大豆サラダ つぼ漬 牛乳</p> <p>エネルギー 799kcal</p>	<p>カレーピラフ イカときゅうりの酢の物 若布スープ いちご 牛乳</p> <p>エネルギー 664kcal</p>	<p>減量パン マーガリン お好み焼き(ソース除分) チリコンカン セミノールオレンジ 牛乳</p> <p>エネルギー 779kcal</p>	<p>白ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 即席漬 豆腐の中華風煮 牛乳</p> <p>エネルギー 773kcal</p>
18	19	20	21	22
<p>若布ご飯 挽肉のコーン蒸し ゆかり和え 豆腐のすまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 705kcal</p>	<p>白ご飯 焼き塩鯖 焼き豚ともやしの酢の物 味噌ワンダンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 747kcal</p>	<p>あぶたまどんぶり(白ご飯、どんぶりのかけ汁) 五目煮豆 ツナサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 813kcal</p>	<p>減量パン マーガリン 焼きそば シーフードサラダ 抹茶プリン 牛乳</p> <p>エネルギー 782kcal</p>	<p>白ご飯 小鉢の南蛮漬 はんぺんの甘酢和え 高野の卵とじ 牛乳</p> <p>エネルギー 822kcal</p>
25	26	27	28	29
<p>ごまご飯 イカの煮付け ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 762kcal</p>	<p>白ご飯 ササミのレモンソース和え 土佐漬 かきたま汁 牛乳</p> <p>エネルギー 687kcal</p>	<p>神葉ご飯 五目野菜炒め すまし汁 オレンジ 牛乳</p> <p>エネルギー 710kcal</p>	<p>食パン いちごジャム 白身魚のフライ タルタルソースかけ 茹で野菜 肉団子のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 749kcal</p>	<p>白ご飯 豚肉の和風マリネ 磯香和え シタスのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 696kcal</p>