



5月 網野学校給食予定こんだて表

令和4年4月28日
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー 725kcal たんぱく質 30.0g								エネルギー 831kcal たんぱく質 30.1g	
主食	ごはん							主食	あぶたま丼
主菜	ささみのお茶フライ							主菜	イカとねぎのめた
副菜	じゃがいものしょう油ドレッシング							副菜	こんにゃくのピリ辛煮
副菜	豚肉とレタスのスープ							デザート	かしわ餅
牛乳	牛乳							牛乳	牛乳
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
エネルギー 733kcal たんぱく質 29.3g		エネルギー 641kcal たんぱく質 25.9g		エネルギー 776kcal たんぱく質 26.4g		エネルギー 784kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 752kcal たんぱく質 29.6g	
主食	ごはん	主食	切り干しごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	揚げサワラの お茶あんかけ	主菜	高野豆腐の含め煮	主菜	チーズ入りハンバーグ	主菜	豆腐とエビのうすくず煮	主菜	鶏肉と大豆の甘辛がらめ
副菜	じゃがいもの 即席漬	副菜	キャベツとじゃこの酢の物	副菜	フレンチサラダ	副菜	ひじきマヨネーズサラダ	副菜	えのきとわかめの炒め煮
副菜	生わかめのみそ汁	副菜	ふのすまし汁	副菜	ベーコンとじゃがいもの スープ	デザート	つぶつぶみかんゼリー	副菜	赤だし
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
エネルギー 696kcal たんぱく質 23.0g		エネルギー 737kcal たんぱく質 27.8g		エネルギー 697kcal たんぱく質 25.0g		エネルギー 714kcal たんぱく質 22.0g		エネルギー 781kcal たんぱく質 29.3g	
主食	ベーコンライス (特別栽培米ごはん)	主食	特別栽培米ごはん	主食	麦ごはん (特別栽培米ごはん)	主食	特別栽培米ごはん	主食	減量ごはん (特別栽培米ごはん)
主菜	じゃがいもとツナのソテー	主菜	サバの韓国風煮	主菜	イカのチリソース	主菜	わかめの米粉かき揚げ	主菜	肉豆腐
副菜	肉団子のスープ	副菜	アーモンド炒め	副菜	切り干し大根のナムル	副菜	五色あえ	副菜	たくあんあえ
デザート	オレンジ	副菜	にらたま汁	副菜	中華スープ	副菜	沢煮椀	デザート	もちもち抹茶ドーナツ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
エネルギー 762kcal たんぱく質 23.2g		エネルギー 755kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 812kcal たんぱく質 27.7g		エネルギー 734kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	キーマカレー (麦ごはん)	主食	減量ごはん	主食	ひじきごはん
主菜	ハムと卵のピザ風	主菜	ハタハタの南蛮漬	主菜	カチュンバル	主菜	きつねうどん	主菜	五目煮豆
副菜	甘夏サラダ	副菜	切り干し大根の炒り煮	デザート	ヨーグルトゼリー	副菜	納豆みそ	副菜	かきたま汁
副菜	コーンスープ	副菜	豚肉とレタスのみそ汁	牛乳	牛乳	副菜	豚肉とキャベツの炒め物	デザート	バナナ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30日(月)		31日(火)		<p>1日を元気にスタート! 「早寝・早起き・朝ごはん」</p> <p>4月末から連休があり、生活リズムが不規則になりがちです。朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。気持ちの良い季節なので、早起きしてしっかり体を目覚めさせましょう!</p> <p>食べる時間がない</p> <p>前日に早く寝て、早起きするよう にしましょう。</p> <p>朝ごはんがない時は</p> <p>冷蔵庫などから3つのグループからバランスよく食べましょう!</p> <p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>					
<p>28日(土)は、運動会です。お弁当が必要になりますので、準備をよろしくお願ひします。30日(月)は、振替休業日です。</p>		<p>エネルギー 679kcal たんぱく質 26.5g</p> <p>主食</p> <p>ごはん</p> <p>主菜</p> <p>豚肉の炒め焼き</p> <p>副菜</p> <p>梅ドレッシングサラダ</p> <p>副菜</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>							