

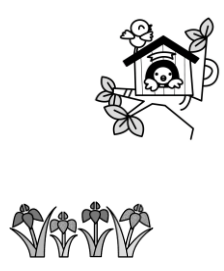


<p>新献立</p> <p>5/10(金) ビーフシチュー</p> <p>5/14(火) 小松菜とえのきのしらす和え</p> <p>5/23(木) もやしときゅうりの韓国風あえ</p> <p>5/31(金) れんこんマヨ炒め</p>	<p>かむことと満腹感</p>  <p>食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。</p>		<p>1日(水)</p> <p>家庭訪問のため 給食なし</p> 		<p>2日(木)</p>		<p>3日(金)</p> <p>憲法記念日</p> 	
---	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

<p>6日(月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>7日(火)</p> <p>牛乳 豚キムチ</p> <p>ごはん たらのごま揚げ・かしわ餅</p> <p>鶏肉のしょうが炒め</p> <p>ホキのバーベキューソース</p>	<p>8日(水)</p> <p>アジミルク 甘酢炒め</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p> <p>鶏肉とさつまいもの</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p>	<p>9日(木)</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</p> <p>小松菜とえのきのしらす和え</p> <p>ペペーチーズ</p> <p>カレーボール</p>	<p>10日(金)</p> <p>牛乳 ビーフシチュー</p> <p>コッペパン たらフライ・ゆてキャベツ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ウィンナーの炒め物</p>
---	---	---	--	---

<p>13日(月)</p> <p>牛乳 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん 大根サラダ</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>ホキのバーベキューソース</p>	<p>14日(火)</p> <p>牛乳 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん 大根サラダ</p> <p>鶏肉のしょうが炒め</p> <p>ホキのバーベキューソース</p>	<p>15日(水)</p> <p>牛乳 肉じゃが</p> <p>わかめごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>キャベツとツナのサラダ</p>	<p>16日(木)</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</p> <p>小松菜とえのきのしらす和え</p> <p>ペペーチーズ</p> <p>カレーボール</p>	<p>17日(金)</p> <p>牛乳 ビーフシチュー</p> <p>コッペパン たらフライ・ゆてキャベツ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ウィンナーの炒め物</p>
--	--	--	---	---

<p>20日(月)</p> <p>野菜ジュース</p> <p>ごはん (白ぶどうとほうれん草)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツの</p> <p>みそ炒め</p> <p>豚肉とキャベツの</p> <p>中華あえ</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳 いわしのかば焼き</p> <p>ごはん バンバンジーサラダ</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>バンバンジーサラダ</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛乳 タッカルビ</p> <p>チャーハン</p> <p>タンゲン菜と</p> <p>ささみの炒め物</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳 ソースカツ丼</p> <p>ごはん ほうれん草のおかか和え</p> <p>ソースカツ丼</p> <p>ゆてキャベツ</p>
---	---	---	--	--

<p>27日(月)</p> <p>牛乳 麻婆豆腐</p> <p>ごはん 冷しゃぶサラダ</p> <p>豚肉とキャベツの</p> <p>みそ炒め</p>	<p>28日(火)</p> <p>牛乳 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん みつばと根菜の</p> <p>スパゲッティ</p>	<p>29日(水)</p> <p>牛乳 油淋鶏</p> <p>ごはん 野菜サラダ</p> <p>油淋鶏</p> <p>ゆてキャベツ</p>	<p>30日(木)</p> <p>牛乳 ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</p> <p>小松菜とえのきのしらす和え</p> <p>ペペーチーズ</p> <p>カレーボール</p>	<p>31日(金)</p> <p>牛乳 鶏にら井</p> <p>ごはん チンゲン菜のナムル</p> <p>鶏にら井</p> <p>チンゲン菜のナムル</p>
--	---	--	---	---

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー 830kcal	たんぱく質 27~42g	脂質 18~28g
-----------	---------------	--------------	-----------