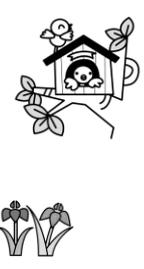


<p>新献立</p> <p>5/10(金) ビーフシチュー</p> <p>5/14(火) 小松菜とえのきのしらす和え</p> <p>5/23(木) もやしときゅうりの韓国風あえ</p> <p>5/31(金) れんこんマヨ炒め</p> <p>かむことと満腹感</p>  <p>食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。</p>	<p>1日(水)</p> <p>家庭訪問のため 給食なし</p> 	<p>2日(木)</p>	<p>3日(金)</p> <p>憲法記念日</p> 
------------------------------------------------------------------------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

<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>アジドミルク 鶏肉とさつまいもの 甘酢炒め</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</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>8日(水)</p> <p>アジドミルク 鶏肉とさつまいもの 甘酢炒め</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</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>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>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>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>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>14日(火)</p> <p>牛乳 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん ホキのバーベキューソース</p> <p>アジドミルク 鶏肉とさつまいもの 甘酢炒め</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</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>15日(水)</p> <p>牛乳 肉じゃが</p> <p>わかめごはん キャベツとツナのサラダ</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん 小松菜の海苔和え</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>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>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>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>20日(月)</p> <p>野菜ジュース (自ぶどう&ほうれん草)</p> <p>ごはん カレーライス</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツの みそ炒め</p> <p>ごはん 中華あえ</p> <p>牛乳 いわしのかば焼き</p> <p>ごはん ハンバンジーサラダ</p> <p>牛乳 タッカルビ</p> <p>チャーハン チンゲン菜と ささみの炒め物</p> <p>牛乳 ソースカツ丼・ ゆてキャベツ</p> <p>ごはん ほうれん草のおかか和え</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツの みそ炒め</p> <p>ごはん 中華あえ</p> <p>牛乳 いわしのかば焼き</p> <p>ごはん ハンバンジーサラダ</p> <p>牛乳 タッカルビ</p> <p>チャーハン チンゲン菜と ささみの炒め物</p> <p>牛乳 ソースカツ丼・ ゆてキャベツ</p> <p>ごはん ほうれん草のおかか和え</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳 いわしのかば焼き</p> <p>ごはん ハンバンジーサラダ</p> <p>牛乳 タッカルビ</p> <p>チャーハン チンゲン菜と ささみの炒め物</p> <p>牛乳 ソースカツ丼・ ゆてキャベツ</p> <p>ごはん ほうれん草のおかか和え</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛乳 タッカルビ</p> <p>チャーハン チンゲン菜と ささみの炒め物</p> <p>牛乳 ソースカツ丼・ ゆてキャベツ</p> <p>ごはん ほうれん草のおかか和え</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳 ソースカツ丼・ ゆてキャベツ</p> <p>ごはん ほうれん草のおかか和え</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>牛乳 和風ハンバーグ・ もやしの炒め物</p> <p>ごはん みつばと根菜の スパゲッティ</p> <p>牛乳 油淋鶏・ゆてキャベツ</p> <p>ごはん 野菜サラダ</p> <p>牛乳 ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん ホキの竜田揚げ・ いんげんの炒め物</p> <p>牛乳 鶏にら井</p> <p>ごはん チンゲン菜のナムル</p>	<p>28日(火)</p> <p>牛乳 和風ハンバーグ・ もやしの炒め物</p> <p>ごはん みつばと根菜の スパゲッティ</p> <p>牛乳 油淋鶏・ゆてキャベツ</p> <p>ごはん 野菜サラダ</p> <p>牛乳 ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん ホキの竜田揚げ・ いんげんの炒め物</p> <p>牛乳 鶏にら井</p> <p>ごはん チンゲン菜のナムル</p>	<p>29日(水)</p> <p>牛乳 油淋鶏・ゆてキャベツ</p> <p>ごはん 野菜サラダ</p> <p>牛乳 ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん ホキの竜田揚げ・ いんげんの炒め物</p> <p>牛乳 鶏にら井</p> <p>ごはん チンゲン菜のナムル</p>	<p>30日(木)</p> <p>牛乳 ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん ホキの竜田揚げ・ いんげんの炒め物</p> <p>牛乳 鶏にら井</p> <p>ごはん チンゲン菜のナムル</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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

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