



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



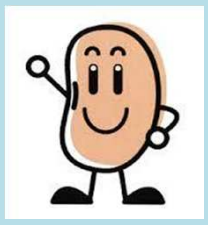
## 毎日、朝ごはんを食べましょう!



## 元気くんの日

4月末からの長～い10連休が明けました。楽しい思い出はできましたか？中には休み中、生活リズムが乱れてしまった人もいるのでは…？リズムを取り戻すには、早寝早起きはもちろんです。毎朝決まった時間に朝ごはんを食べることも大切です！朝ごはんは単に栄養をとるためのものではなく、からだを目覚めさせる働きがあります。また、胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温も上昇させ、排便もスムーズにしてくれます。さらに、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると勉強や運動にも集中できるようになるのです！  
今月から新しい元号、「令和」のスタートです。毎日朝ごはんを食べて元気いっぱいすごしましょう☆

今月30日(木)の元気くんの日には、「元気くんキーマカレー」が登場します！  
キーマカレーとはインド料理のひとつで、「キーマ」は「ひき肉」や「細切れ肉」を意味します。つまりキーマカレーとは、ひき肉を使ったカレーのことです。ひき肉の他に色々な野菜も入れますが、今回はその中に大豆も入れてみました！大豆には、皆さんのからだづくりに欠かせないたんぱく質がたっぷり含まれます。モリモリ食べてください★



- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

6		7	<p>ホットドック 牛乳 アスパラサラダ イタリアンスープ</p>	8	<p>ご飯 牛乳 さばの塩焼き 白菜といんげんのおひたし 豚汁</p>	9	<p>チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p>	10	<p>スパゲティミートソース 牛乳 アメリカンドック</p> <p><small>【小学校】2個付 【中学校・高校】3個付</small></p>
		パン、油	ご飯、じゃがいも、油、砂糖	ご飯、じゃがいも、はと麦、砂糖	スパゲティ、砂糖、油、小麦粉、パン粉、でん粉				
ウインナー、ベーコン、牛乳、卵	さば、豚肉、豆腐、牛乳、かつお節、みそ	鶏肉、牛乳、ヨーグルト	豚肉、魚肉、牛乳						
キャベツ、人参、ほうれん草、コーン、トマト、アスパラ	いんげん、人参、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、大根、白菜	玉ねぎ、人参、パイン、みかん	玉ねぎ、ピーマン、トマト、人参						
13		14	<p>チョコチップパン 牛乳 かぼちゃクロック 玉ねぎとえびのサラダ ミートボールスープ</p>	15	<p>ご飯 牛乳 ホキの柚子みそ焼き 大豆の磯煮 みそ汁（ほうれん草）</p>	16	<p>ご飯 牛乳 回鍋肉 小籠包（1人2個） わかめのスープ</p>	17	<p>五目うどん 牛乳 白玉ぜんざい</p>
		ご飯、砂糖、ごま、花麩、パン粉	パン、油、小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖、じゃがいも	ご飯、砂糖、油	ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、小麦粉、パン粉	うどん、白玉もち			
牛乳、豆腐、鶏肉	牛乳、えび、卵、豚肉、鶏肉	鶏肉、みそ、ホキ、大豆、ひじき、牛乳	わかめ、みそ、牛乳、豚肉、鶏肉	あんこ、つと巻き、牛乳、鶏肉、油揚げ					
竹の子、人参、菜の花、三つ葉、椎茸、玉ねぎ	きゅうり、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜、かぼちゃ	ごぼう、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、つきこんにゃく、ほうれん草、柚子	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、椎茸、玉ねぎ、竹の子、生姜	玉ねぎ、椎茸、人参、長ねぎ、ほうれん草					
20		21	<p>バターロール 牛乳 チキンのガーリックソテー ポテトサラダ オニオングラタンスープ</p>	22	<p>ご飯 牛乳 アジフライ 海藻サラダ みそ汁（なめこ）</p>	23	<p>ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え すき焼風煮</p>	24	<p>みそラーメン 牛乳 野菜春巻き</p>
		ご飯、油、でん粉、春雨	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、パン	ご飯、油、でん粉、小麦粉、パン粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ラーメン、油、でん粉、小麦粉、春雨			
うずら卵、豚肉、いか、牛乳、えび	チーズ、ハム、牛乳、卵、鶏肉	アジ、牛乳、みそ、茎わかめ、昆布	卵、かつお節、豚肉、えび、豆腐、牛乳	わかめ、豚肉、牛乳					
玉ねぎ、白菜、椎茸、チンゲン菜、もやし、竹の子、人参、ほうれん草、長ねぎ	きゅうり、ぶなしめじ、玉ねぎ、人参	キャベツ、大根、人参、なめこ	しらたき、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、椎茸	生姜、人参、にんにく、コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、長ねぎ、竹の子、キャベツ					
27		28	<p>たまごパン 牛乳 ハンバーグ 根菜のココロ炒め コーンポタージュ</p>	29	<p>ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白和え みそ汁（油揚げ）</p>	30	<p>元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー</p>	31	<p>塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート 卵スープ</p>
		ご飯、油、でん粉、砂糖、ごま	パン、じゃがいも、油	ご飯、砂糖、ごま	ご飯、はと麦、油、砂糖	中華めん、油、ごま			
わかめ、みそ、鶏肉、牛乳	ウインナー、卵、牛乳、鶏肉、豚肉	豆腐、ほっけ、みそ、牛乳、油揚げ	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	いか、えび、豚肉、卵、牛乳					
キャベツ、長ねぎ、大根、人参	コーン、大根、パセリ、玉ねぎ、人参、グリーンピース	人参、ほうれん草、長ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、人参、みかん	パイン、玉ねぎ、白菜、にらみかん、長ねぎ、人参、アロエ					