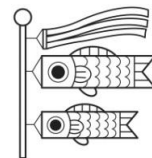


5月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

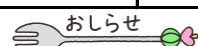
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5月の予定 ・5/1 音楽鑑賞教室 (2年・6組) ・5/7 専門委員会 ・5/8 離任式 ・5/11 家庭訪問始 ・5/13 6組校外学習 ・5/15 家庭訪問終 ・5/16 としま土曜公開 ・5/19 1年校外学習 ・5/22 生徒総会 ・5/25 運動会練習始 避難訓練				1 2年・6組 早出し 〈八十八夜献立〉 ・ホットドック ・抹茶蒸しパン ・マカロニスープ ・野菜のピリ辛サラダ ・牛乳 エネルギー 860 たんぱく質 29.4 脂質 36.6
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 B時程 〈こどもの日献立〉 ・中華風まぜごはん ・春雨スープ ・大豆入り揚げ餃子 ・もやしのおひたし ・サイダーゼリー ・牛乳 エネルギー 794 たんぱく質 28.1 脂質 23.2	8 ・わかめごはん ・むらくも汁 ・グリーンピースコロケ ・野菜のアーモンド和え ・果物 ・牛乳 エネルギー 822 たんぱく質 27.8 脂質 19.5
11 B時程 ・ごはん ・新じゃがいもの そぼろ煮 ・和風サラダ ・果物 ・牛乳 エネルギー 808 たんぱく質 25.4 脂質 18.2	12 B時程 ・グリーンピースごはん ・みそ汁 ・魚のごまフライ ・こまつなのおひたし ・果物 ・牛乳 エネルギー 754 たんぱく質 32.6 脂質 19.9	6組なし 13 B時程 ・ソース焼きそば ・ワントンスープ ・コーン入りサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳 エネルギー 794 たんぱく質 30.4 脂質 24.7	14 B時程 ・山菜おこわ ・みそ汁 ・ししゃもの抹茶揚げ ・野菜のごま風味 ・果物 ・牛乳 エネルギー 830 たんぱく質 36.9 脂質 27.4	15 B時程 〈ヨーグルトの日献立〉 ・チキンピラフ ・キャベツと ひよこ豆のスープ ・しめじサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 エネルギー 777 たんぱく質 24.8 脂質 24.5
18 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・かつおふりかけ ・お吸いもの ・鰯フライ(カレー風味) ・ひじき煮 ・果物 ・牛乳 エネルギー 858 たんぱく質 38.9 脂質 25.4	1年なし 19 ・かきたまうどん ・いかかりんあげ ・野菜のじゃこあえ ・白玉入りようかん ・牛乳 エネルギー 767 たんぱく質 35.4 脂質 23.2	20 ・ココアパン ・コーンチャウダー ・フレンチサラダ ・オレンジゼリー ・牛乳 エネルギー 786 たんぱく質 23.6 脂質 29.1	21 ・胚芽米ごはん ・みそ汁 ・鮭のごまマヨネーズ焼き ・野菜のレモン醤油がけ ・果物 ・牛乳 エネルギー 763 たんぱく質 33.9 脂質 23.8	22 ・回鍋肉丼 ・にらたまスープ ・春雨サラダ ・フルーツポンチ ・牛乳 エネルギー 857 たんぱく質 27.7 脂質 21.6
25 ・ごはん ・呉汁 ・卵焼き ・信田煮 ・果物 ・牛乳 エネルギー 872 たんぱく質 32.5 脂質 23.5	26 B時程 ・きびごはん ・わかめと豆腐のスープ ・鰹の中華風唐揚げ ・野菜のおかか炒め ・果物 ・牛乳 エネルギー 757 たんぱく質 35.9 脂質 19.9	27 〈小松菜の日献立〉 ・ナポリタン ・じゃがいもサラダ ・こまつなケーキ ・牛乳 エネルギー 859 たんぱく質 29.9 脂質 29.6	28 ・雑穀ごはん ・みそ汁 ・鶏肉のごま焼き ・豆腐のみそ炒め ・果物 ・牛乳 エネルギー 803 たんぱく質 33.6 脂質 25.9	29 〈コンニャクの日献立〉 ・ガーリックチーストースト ・いんげん豆と トマトシチュー ・こんにゃくサラダ ・冷凍りんご ・牛乳 エネルギー 831 たんぱく質 29.7 脂質 31.5

今月の給食目標

楽しい給食環境をつくろう

- 教室をきれいにし、食事にふさわしい環境にしましょう。
- 楽しい話題で食事をしましょう。
- 決められた時間内で食事ができるようにしましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	811	30.9	24.9



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧
 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。