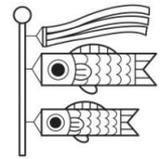


# 5月献立表



豊島区立楽鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 <b>B時程</b> <八十八夜献立> ・ごはん ・みそ汁 ・鮭のごまマヨネーズ焼き ・野菜のおひたし ・小倉抹茶寒天 ・牛乳 793 36.2 24.2	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 2年・6組 早出し 1年・3年 B時程 <コロッケの日献立> ・しらすごはん ・かきたま汁 ・グリーンピースコロッケ ・アスパラのピリ辛サラダ ・牛乳 823 30.4 22.2
9 <b>B時程</b> ・山菜おこわ ・呉汁 ・ししゃもの抹茶揚げ ・海藻サラダ ・果物 ・牛乳 835 36.2 26.6	10 <b>B時程</b> ・グリーンピースごはん ・みそ汁 ・鶏肉の七味焼き ・切り干し大根の酢の物 ・果物 ・牛乳 775 31.6 24.1	11 <b>B時程</b> ・ココアパン ・コーンチャウダー ・グリーンサラダ ・オレンジゼリー ・牛乳 792 23.9 29.1	12 <b>B時程</b> ・ごはん ・みそ汁 ・いかのごまだれ焼き ・炒り豆腐 ・果物 ・牛乳 780 36.7 20.9	6組なし 13 <b>B時程</b> <ヨーグルトの日献立> ・カレーピラフ ・コーンと卵のスープ ・揚げじゃがサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 791 22.4 22.4
16 <b>B時程</b> ・大豆入りひじきごはん ・みそ汁 ・卵焼き ・じゃこ入りサラダ ・果物 ・牛乳 797 31.5 24.3	1年なし 17 ・かきたまうどん ・たまねぎとえびのかきあげ ・野菜のごま酢あえ ・果物 ・牛乳 802 26.7 28.2	18 ・キムチチャーハン ・卵スープ ・春巻き ・ハムサラダ ・杏仁豆腐 ・牛乳 892 28.1 31.0	19 ・ホットドック ・抹茶蒸しパン ・ポテトとキャベツのスープ ・ガーリックサラダ ・牛乳 865 27.9 38.5	20 <保健給食委員の献立> ・わかめごはん ・豚汁 ・かつおの竜田揚げ(薬味ソース) ・こまつなのごまあえ ・白玉ポンチ ・牛乳 889 39.6 16.9
23 ・ごはん ・みそ汁 ・魚のごまフライ ・野菜のアーモンド和え ・果物 ・牛乳 785 33.2 21.1	24 <b>B時程</b> ・ピザトースト ・ABCスープ ・コーンポテト ・サイダーゼリー ・牛乳 761 28.8 27.5	25 ・回鍋肉丼 ・にらたまスープ ・ナタデココ入りフルーツポンチ ・牛乳 804 27.4 20.0	26 ・ごはん ・みそ汁 ・鰯のカレー南蛮 ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳 794 33.0 20.8	27 <こまつなの日献立> ・ポロネーゼ ・こんにゃくサラダ ・こまつなケーキ ・牛乳 924 35.4 32.9
30 ・ごはん ・新じゃがのそぼろ煮 ・わかめのサラダ ・白玉入りようかん ・牛乳 858 37.6 18.1	31 ・四川風やきそば ・パリパリサラダ ・パインゼリー ・牛乳 850 31.8 24.4		5月の予定 ・5/2 離任式 安全指導 ・5/6 音楽鑑賞教室 (2年・6組) 専門委員会 ・5/9 地域訪問始 ・5/13 6組校外学習 ・5/13 地域訪問終 ・5/14 としま土曜公開 ・5/17 1年校外学習 ・5/20 生徒総会 ・5/23 全校朝会 運動会時程始 ・5/30 ごみゼロデー	

## 今月の給食目標

### 楽しい給食環境をつくらう

- 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	822	31	24.9

おしらせ

- ☆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。