




平成 31 年度 5 月分 学校給食予定献立表 <CJ>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
		1 令和 即位の礼	2 国民の休日	3 憲法記念日
6 振替休日 	7 牛乳 コッペパン ABCスープ フランクフルト ポテトサラダ	8 牛乳 麦ごはん 大根のみそ汁 肉とどんぶり ひじきサラダ ごはんにかけてたべよう	9 牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き 春雨サラダ クレープ 本郷小学校 きぼうこんだて	10 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 いわしのしょうが煮 糸寒天の酢の物
13 牛乳 麦ごはん 豆乳汁 オーロラチキン フルーツポンチ	14 牛乳 アップルパン ミネストローネ やさいのグラタン ごぼうサラダ 歯のマーク	15 牛乳 麦ごはん 新じゃがのみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ キャベツの香味漬け 豆のマーク	16 牛乳 麦ごはん 若竹汁 かつおの竜田揚げ はりはり漬け 柏餅 こどものひこんだて 歯のマーク	17 牛乳 麦ごはん 白菜とほたてスープ 鶏肉のマレード焼き 枝豆サラダ
20 牛乳 麦ごはん 花ふのすまし汁 たんぼぼしゅうまい 春色サラダ 2C 信州花フェスタ 献立	21 牛乳 切込み丸パン オニオンスープ ソースカツ コールスローサラダ パンにはさんでたべよう	22 牛乳 麦ごはん いも団子汁 あじのねぎみそかけ ゆかりあえ	23 牛乳 ナン キーマカレー 美生柑 ツナサラダ 豆のマーク	24 牛乳 麦ごはん 貝だくさんみそ汁 豚肉とツマ任の甘辛揚げ おかかあえ お口のマーク
27 牛乳 麦ごはん かみなり汁 さごしの照り焼き 磯香あえ 豆のマーク	28 牛乳 コッペパン 白菜スープ スタッフポテト アスパラサラダ あんずジャム 豆のマーク	29 牛乳 麦ごはん 中華スープ 春巻き 香りびたし	30 牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのカレー焼き かぼちゃとチーズのサラダ	31 牛乳 麦ごはん ワカメスープ チンジャオロウスー 中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
618 kcal	25.1 g	18.7 g		307 mg	2.0 mg	204 μgRAE	0.40 mg	0.51 mg	23 mg

こんにちは！

ぼくたちは、長野県で生まれた食育のキャラクターだよ！
よくみると「NAGANO」「な」「が」「の」の文字が隠れているから、探してみてね！

栄養戦隊元気レンジャー

ぼくが特にみんなに伝えたいことは、周りに書いてあるこの3つだよ！3つを達成して、毎日元気に過ごそう！



ながりん



すくすくレッド おたすけグリーン ほかほかイエロー

わたしたちのように赤・緑・黄の食材がそろった栄養バランスのよいごはんは食べているかな？確認してみよう！



5月の希望献立

本郷小学校

全校のみんなにアンケートをとって希望献立をきめました。給食を作ってくださったセンターの方々に感謝していただきましょう。

献立表のマークがふえました よろしくね！



貝だくさんみそ汁のマークです



かみかみ献立のマークです

