

5月の給食だより

下旬

アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳：牛乳
 乳：ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵：鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。



	5月13日(月)3年生園役員選出	5月14日(火)中間テスト	5月15日(水)中間テスト	5月16日(木)中間テスト	5月17日(金)交通安全教室・体育大会総団式
朝食		ご飯 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) ポイルウィナー・牛蒡サラダ のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・牛蒡) サバの味噌煮・青菜のおかかマヨ和え 味付けのり・牛乳	ハンバーググラタンパン メロンパン 白菜の中華スープ・牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) 笹カマボコ・牛蒡とベーコンのソテー コーヒートースト・ふりかけ(卵)
昼食	ワカメご飯 みそ汁(ワカメ・筍) 鶏のタルタルソース焼き チーズポテト	ご飯 水餃子スープ フクラギのイタリアン焼き・オキアミの佃煮 青梗菜とカマボコの炒め物	ご飯 肉じゃが(豚) エビシューマイ・キャベツのワカメ和え	ご飯 白玉汁 フライドポーク ポイルブロッコリー(マヨネーズ)	ゆかりおにぎり 味噌ラーメン エビカツ・ほうれん草と白菜の煮びたし
夕食	ご飯 みそ汁(牛蒡・厚揚げ) アジのフライ・レンコンのフライ アスパラガスと牛肉のソテー	ご飯 豆腐キムチスープ 鶏のみそ焼き・棒チーズ 小松菜とソウの塩昆布炒め	ご飯 春雨中華スープ 白身魚のフライ・タルタルソース 豚と大根のコンソメ煮	ご飯 ポークマトシチュー 鮭のみそ焼き・タラモサラダ 三色胡麻煮浸し	
朝食		5月20日(月)体育大会選手選出	5月22日(水)3年生進路ガイダンス	5月23日(木)	5月24日(金)春の農業祭
朝食		ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) 五目厚焼き卵・中華風春雨サラダ のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(薄揚げ・キャベツ) あぶらカレイの味噌煮・じゃが芋の中華サラダ 味付けのり・牛乳	コッペパン(いちごジャム) 卵コロッケパン コンソメスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐・葱) アジの干物・キャベツとハムのコンソメ炒め コーヒートースト・ふりかけ(卵)
昼食	ご飯(小盛) スパゲティ・ミートソース ジャア(ブルーベリー)	ご飯 豚汁 鶏のから揚げ・味豆 ブルゴ風野菜炒め	ご飯 ビーフシチュー タンドリーチキン 小松菜とウィンナーのソテー	ご飯 そぼろ汁 鶏のチリソース チーズポテト	<全校生徒でバーベキュー> ・おにぎり(ワカメ)・麦茶 ・焼き肉(豚)・ポークウィンナー ・焼きそば
夕食	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) フクラギのカレー風味揚げ・ミニチヂミ 青梗菜の煮浸し	ご飯 八宝菜 タラのピザ風焼き 小松菜とワカメの煮びたし	ご飯 けんちん汁 メルルーサの洋風天ぷら スパゲティ・ナポリタン	ご飯 ヒスイ汁(ほうれん草) ミートローフ(チーズ入り) 大根の味噌煮	
朝食		5月27日(月)防災避難訓練	5月29日(水)3年生就職相談会	5月30日(木)	5月31日(金)
朝食		ビーナッツバターコッペパン マスタードフランクパン ワカメスープ・牛乳	クロワッサン 北海道練乳クリームコッペパン パンブキンスープ・牛乳	ロールパン(ブルーベリージャム) 唐揚げパン 小松菜とはんぺんのスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ポロニアソーセージ・きんぴらごぼう ふりかけ(鮭)・コーヒートースト
昼食	ハヤシライス ブルーベリーゼリー(鉄分)	ご飯 (おかず) 春雨坦々スープ	ご飯 (おかず) みそ汁(もやし・厚揚げ)	ご飯 (おかず) ワンタンスープ	ひじきご飯 ヒスイ汁(ほうれん草) エビカツ・アロカシとじゃが芋のマヨ炒め 豆乳クリームプリン
夕食	ご飯 じゃが芋の韓国風煮 鶏の唐揚げ・もやしのナムル	ご飯 すり身汁 ヒレカツ 粉吹きさつま芋	ご飯 大根と鶏の中華スープ チキンのチミグラスソースかけ 小松菜ともやしの炒め物	ご飯 みそ汁(白菜・ワカメ) さばのフライ・ポイルキャベツ 豚キムチ炒め	夕食のお弁当は、外部委託です。 中身やアレルギー内容は、分かりません。 各自で確認をお願いします。



自分の食べるべき量を知って、バランスよく食べよう!

爽やかな風が吹く季節となりました。暑い日もありますが、バランスよく食べてスポーツや勉強、農場の実習など元気に頑張りましょう。
 さて、毎年寮の給食は、皆さんの身体測定の結果から提供するエネルギー量を計算しています。(献立だよりに表示しているエネルギー量は、男女の平均値を表示しています)
令和6年度の豊心寮提供目標エネルギー

男子：1日あたり2430Kcal 女子：1日あたり2074Kcal

男女のエネルギー量の差は、ご飯の量で調整しています。エネルギー量の55%は、糖質で摂取することが推奨されています。



女子150g



男子230g