



平成22年5月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標「カルシウムをとろう」

カルシウムは骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素です。成長期の今は骨量を増加させる大切な時期です。適度な運動と十分な睡眠とともに、給食を残さず食べて、給食のない休みの日も牛乳などカルシウムの多い食品を積極的に取りましょう。

月	火	水	木	金
<カルシウムを多く含む食べ物>				
牛乳 チーズ 豆腐 小魚 ひじき 小松菜			6日 麦ごはん 牛乳 厚揚げ丼の具 ツナとひじきの サラダ 豆乳プリン 卓上マヨネーズ	7日 わかめごはん 牛乳 白身魚の甘酢あん ショーロンポウ (2個) クリームチーズ
10日 ごはん 牛乳 豚汁 なめらかいり豆腐 冷凍りんご	11日 レーズンロールパン 牛乳 クリームコーンシチュー ボイルワインナー (3本) ボイルキャベツ ミックスナッツ 卓上ケチャップ	12日 麦ごはん 牛乳 大豆と昆布のうま煮 うずら卵フライ 鮭ぶりかけ あまなつ(1/4個) 卓上ソース	13日 ごはん 牛乳 ツナじゃが 生揚げの味噌だれ (3個) キウイフルーツ (1/2個)	14日 ソフトめん 牛乳 ミートソース 枝豆コロッケ 干し小魚
17日 麦ごはん 牛乳 牛肉とたまねぎの うま煮 五目はんぺんの たれかけ 冷凍アブリコット	18日 山菜ごはん 牛乳 あじの甘酢かけ (2尾) きゅうりの ゆかりあえ びわゼリー	19日 ミルクロールパン 牛乳 ポークピーンズ コールスローサラダ はちみつ & マーガリン 卓上フレンチ ドレッシング	20日 麦ごはん はっこう乳 あすか汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	21日 ごはん 牛乳 里芋といかの煮物 厚焼卵 昆布佃煮 グレープゼリー
24日 麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ 冷凍洋なし	25日 サンドイッチ ロールパン 牛乳 ポテトサラダ ハンバーグの トマトソースかけ スライスチーズ 卓上マヨネーズ	26日 中華めん 牛乳 しょうゆラーメン スープ 海鮮揚げぎょうざ (4個) 冷凍みかん ココアパウダー	27日 ごはん 牛乳 卵とじ 牛肉のピーマン ごぼう炒め ブルーン	28日 ごはん 牛乳 豆腐の オイスターソース煮 白魚とナッツの 揚げ物
31日 麦ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツミックス 福神漬				

都合により献立を変更する場合があります。
27日の「牛肉のピーマンごぼう炒め」は応募献立です。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

