令和6年

5月の献立

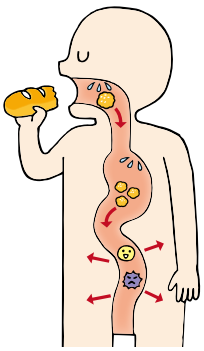
東久留米総合高校（定時制）
校　長　　荒井　篤
栄養士　　川村　百合恵

今月の平均
エネルギー量　８０９kcal
たんぱく質　　３３．４g

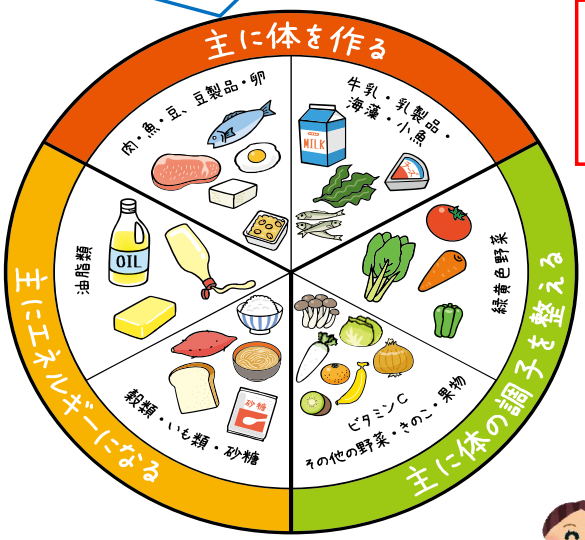
※材料等の都合により献立を変更することがあり

1日 水曜日 早給食17:25～	2日 木曜日 早給食17:25～	変更〆切		
カレーライス・福神漬 野菜スープ コーンサラダ 牛乳	ちらし寿司・紅生姜 沢煮椀 肉じゃが ほうれん草のおろしあえ 果物(いちご)・牛乳	4/19 (金)		
7日 火曜日	8日 水曜日	9日 木曜日	10日 金曜日	変更〆切
ご飯・春雨スープ 麻婆豆腐(マーボードウフ) ごぼうサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	たけのこご飯・味噌汁 鰹（かつお）の唐揚げ 添)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾐﾆﾄﾏﾄ 海藻サラダ 牛乳	きなこ揚げパン クリームシチュー 青菜とコーンのサラダ コーヒーゼリー 牛乳	ご飯・にらたまスープ 豚キムチ 棒棒鶏（ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ）サラダ 果物(オレンジ) 牛乳	4/19 (木)
13日 月曜日	14日 火曜日	15日 水曜日	16日 木曜日	17日 金曜日	変更〆切
豆ひじきご飯・おろし汁 擬製豆腐 添）おひたし フルーツ白玉 牛乳	鮭（さけ）炒飯（チャーハン） 中華スープ 肉団子の真珠蒸し 添）ゆで青梗菜 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 添)スナップエンドウ きのこおろし 果物(いちご)・牛乳	ビビンバ丼 青梗菜とベーコンのスープ ツナひじきサラダ 杏仁豆腐 牛乳	ご飯・味噌汁 公魚（わかさぎ）の唐揚げ 添)青菜とコーンのソテー いりどり ジョア・牛乳	5/2 (金)
20日 月曜日	21日 火曜日 早給食17:25～	22日 水曜日 早給食17:25～	23日 木曜日 早給食17:25～	24日 金曜日 早給食17:25～	変更〆切
五目炒飯・紅生姜 酸辣湯(サンラータン) もやしの中華風サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ポークビーンズスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ 牛乳	鶏五目ごはん・すまし汁 鰤(ぶり)の照り焼き 添)大根おろし 酢の物 大学芋・牛乳	五目うどん かき揚げ（桜エビ入り）・大根おろし キャベツの即席漬け スイートポテト 牛乳	ご飯 中華風コーンスープ 油淋鶏(ユーリンチー) ナムル 牛乳	5/10 (金)
27日 月曜日	28日 火曜日	29日 水曜日	30日 木曜日	31日 金曜日	変更〆切
カレーピラフ ハンバーグ ペイザンヌスープ ひよこ豆のサラダ 果物(小玉すいか)・牛乳	鰯（いわし）のかば焼き丼 豚汁 ほうれん草の海苔あえ オレンジゼリー 牛乳	ご飯・けんちん汁 豚肉のｱｯﾌﾟﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰｿｰｽ 添）ブロッコリー 大根と胡瓜のゆかり和え 果物(オレンジ)・牛乳	ゆかりご飯・味噌汁 つくね焼き 添）のりじゃが おひたし 牛乳	キムチ炒飯 鶏ワンタンスープ 春雨サラダ おかしな目玉焼き 牛乳	5/17 (金)

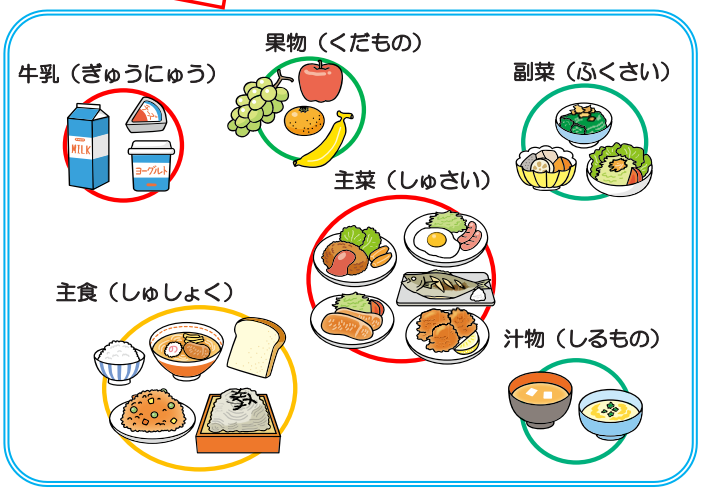
私たちの体は、口から入る食べ物で作られています。
特に、成長期である生徒の皆さんにとって、日々の食事で体に良いものをバランスよく食べることは、将来につながる丈夫で健康な体を作るために、とても大切なことです。



食品には多くの栄養素が含まれています。
食品によって多く含まれる栄養素が異なるため、体の中での主な働きが異なってきます。



給食では多くの食品を組み合わせて献立（メニュー）をたて、日々提供をしています。
主食，主菜，副菜，牛乳・乳製品，果物を組み合わせることで、栄養バランスが良く、変化に富んだ内容となっています。



給食以外の食生活においても、
少しでも栄養について考えながら
食べられるようになると良いですね