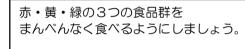
給食だより 5月

大山グループ 栄養士

新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か 月が経ちましたが、心や体に疲れがでてきていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がな いなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみま しょう。

元気のをとは食事から!



不足すると…

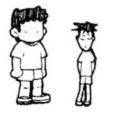
黄

力が出ない 息切れしやすい



赤

体の発育が悪い

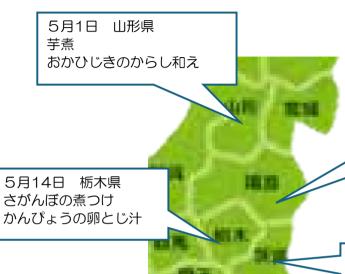


禄

風邪をひきやすい 太りやすい 疲れやすい



給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。



5月20日 福島県 凍豆腐の卵とじ いかにんじん

5月23日 茨城県 パイタ焼き れんこんのきんぴら



旅行給食として世界の料理 を提供しています。



5月22日の献立、パエリア、スパニッシュオムレツは、スペインの料理です。 スペインは軽食を含めて1日5回の食事をとる文化から、食文化が豊かになったと 言われています。料理には、にんにくとオリーブオイルが主に使われます。地中 海沿岸は1年中温暖な気候なため、農産物や水産物が豊富です。





板橋有徳高校

2025年 5月		998	- CES	板	橋有徳高校
月	火	水	木	金	備考
給食予約システムQRコード			1⊟ 碱	2日	
□ (本) □ (**) □ (*		<今月の平均> エネルギー : 760Kcal たんぱく質 : 32.0g 脂質 : 24.4g 食塩 : 3.1g	梅わかめご飯 あじのおろしソース 芋煮 おかひじきのからし和え すまし汁(ねぎ・椎茸)	ご飯 ししゃもの緑茶揚げ おからの旨煮 ゆかりあえ みそ汁(しめじ・レンコン)	この週の 予約締切日は 4月17日(木)
			I ネルギー 665 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3 g	I礼村 - 788 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.4 g	
5日	6⊟	78	88	9日	
		ターメリックライス&チリコンカン じゃがいもハニーサラダ フレッシュトマトスープ	ご飯 ささみの梅しそフライ ごま酢和え	三色丼 甘酢漬け みそ汁(油揚げ・キャベツ)	この週の 予約締切日は
こどもの日 🥋	振替休日	果物(メロン)	みそけんちん汁	果物(パイナップル)	4月17日(木)
		ジョア	果物(びわ)		
Q e		I ネルギ- 770 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3 g	Iネルド- 789 kcal たんぱく質 40 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g	I礼井 - 745 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.0 g	※ご注意ください
12日	13⊟	14⊟	15⊟	16⊟	
麦ご飯	ご飯	ご飯	ボンゴレロッソ	あおさとしらすのご飯	この週の 予約締切日は
鶏肉と根菜のギュウギュウ焼き	豆腐の小判揚げ	さがんぼの煮つけ	プロッコリーのマスタード和え	スンドゥブチゲ	
切干大根のデリ風サラダ	切干大根の煮物	春雨と豆苗のサラダ	押麦と野菜スープ	いか入りチ ブ ミ	
あさりのトマトスープ	青梗菜の和え物	かんぴょうの卵とじ汁	フルーツヨーグルト Vocum	果物(スイカ)	5月1日(木)
アセロラゼリー	みそ汁(エノキ・ジャガイモ・ニラ)	***	77		
I礼ギー 774 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.8 g	I礼H - 789 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.5 g	I 礼 - 680 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g	I ネルギー 721 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3 g	I礼十 - 867 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g	
19日 グリンピース ご 飯	20日	21日 きびご飯	22日 パエリア風	23日 ご飯 ***********************************	この週の
りりフヒースと映 絹揚げの塩こうじ焼き		かじきのつつみ揚げ	ハエリア風 スパニッシュオムレツ	パイタ焼き	予約締切日は
白和え	凍豆腐の卵とじ	鉄骨ごまマヨサラダ	ピーンズサラダ	れんこんのきんぴら	
沢煮椀	いかにんじん	さっぱり梅和え	ポパイスープ	もずく酢	5月8日(木)
果物(河内晩柑)	みそ汁 (ねぎ・しめじ)	若竹汁	ジョア	みそ汁(かぼちゃ・油揚)	
I礼ギ - 783 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.2 g	I 礼 + - 811 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3 g	I礼+ - 766 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g	IÀM'- 745 kcal たんぱく質 36 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.8 g	IÀIŤ - 726 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	
26日	27日	28日	29日	30日	この週の
バターチキンカレー	ご飯	中華焼きそば	で飯場では、一番で	ご飯	予約締切日は
ハムと大根のサラダ	白身魚のあけぼの焼き		揚げ出し豆腐	鶏肉のカポナータソース	
	かぼちゃの煮物	きくらげスープ	筍とこんにゃくの煮物	ポテトの明太マヨ焼き	5845D/±\
ヨーグルトゼリー 	磯香和え かぶ わぎ	果物(冷凍みかん) 	おくらの辛子マヨ和え	ジュリンヌスープ 	5月15日(木)
I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	みそ汁(牛蒡・シメダ・ねぎ) Tネルド- 743 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.4 g	IAJボー 688 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.5 g	すまし汁(かぶ・竹輪) I祥 - 790 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.2 g	IAIF - 823 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.4 g	