給食献立表

2021年5月

石川県立盲学校

きます。		6 (木)	7 (金)
・都合により献立を変更することがあります。		ご飯	シーフードとアスパラのパスタ
	A	回鍋肉	ひじき入りポテトサラダ
		拌三絲(バンサンスー)	リクエスト
OB		里芋と青菜のスープ	ミネストローネ
1000			
	A COLOR		
11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
豆ご飯 旬の食材	コッペパン	麦ごはん	塩焼きそば
魚の照り焼き(さわら)	ポークビーンズ	魚の香草パン粉焼き(さけ)	魚介と海藻サラダ
付)青のり粉ふき芋	盛合せサラダ	付)椎茸がター醤油焼き	ヨーグルト
きゅうりとしらすの酢の物	バナナ	リクエスト	
なめこ汁		ミニナポリタン	
		野菜スープ	
18 (火)	19 (水)	20 (木)	21(金)
チャーハン、 <u>そら豆</u>	ビーンズドライカレートースト	ご飯	ハヤシライス
旬の食材	ごぼうのカミカミサラダ	魚の石垣焼き(さば)	もやしのナムル
青菜のお浸し	コーンスープ	/\	オレンジゼリー
日本の初及し		付) 個肉おかか相え	3077
レタススープ		付) 毎 肉おかか 和え 付) 茹アスパラ	
12.1.			
12.1.		付)茹アスパラ	
12.1.	26 (水)	付)茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物	2 8 (金)
レタススープ		付)茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁	
レタススープ 2 5 (火)	26 (水)	付)茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁 27 (木)	2 8 (金)
レタススープ 25 (火) 中華丼	26 (水) ミルクロール	付) 茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁 27 (木) ご飯 具だくさん卵焼き	2 8 (金) きつねうどん
レタススープ 25 (火) 中華丼 焼き餃子 付) ゆかり和え 太きゅうりのスープ	26 (水) ミルクロール ミートローフ	付) 茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁 27 (木) ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜	2 8 (金) きつねうどん 甘エビのかき揚げ
レタススープ 25 (火) 中華丼 焼き餃子 付) ゆかり和え	26 (水) ミルクロール ミートローフ 付) 茄子とピーマンのトマト煮	付) 茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁 27 (木) ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜	28 (金) きつねうどん 甘エビのかき揚げ 付) 五色なます
レタススープ 25 (火) 中華丼 焼き餃子 付) ゆかり和え 太きゅうりのスープ	26 (水) ミルクロール ミートローフ 付) 茄子とピーマンのトマト煮 しらす入りグリーンサラダ	付) 茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁 27(木) ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 江戸っ子煮	28 (金) きつねうどん 甘エビのかき揚げ 付) 五色なます
	11 (火) 豆ご飯 旬の食材 魚の照り焼き(さわら) 付)青のり粉ふき芋 きゅうりとしらすの酢の物 なめこ汁 18 (火) チャーハン、そら豆 旬の食材	11 (火) 12 (水) 豆ご飯 旬の食材 コッペパン ポークビーンズ 協の照り焼き(さわら) け 青のり粉ふき芋 きゅうりとしらすの酢の物 なめこ汁 18 (火) 19 (水) チャーハン、そら豆 ロの食材 にディカレートースト 「旬の食材 にようのカミカミサラダ	で変更することがあります。

ご飯 肉の梅香焼き 付)人参甘煮 ひじき豆煮 玉ねぎと揚げのみそ汁



元気な一日は朝食から

わたしたちは一日に朝、昼、夕と 3回食事をとります。特に朝食は、 午前中の大切なエネルギー源になり ます。

元気な1日をスタートするために、 朝は必ず食べてから登校するように しましょう。

朝ごはんをしっかり 食べるためには



早起きして、 ゆとりをもつ。



夕食を夜遅くに 食べない。



寝る前にお菓子を 食べたり、夜ふかし をしたりしない。