

# 給食献立表

2021年5月

石川県立盲学校

<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日つきます。</li> <li>・都合により献立を変更することがあります。</li> </ul>   			6 (木)	7 (金)
			ご飯 回鍋肉 拌三絲(バンサンスー) 里芋と青菜のスープ	シーフードとアスパラのパスタ ひじき入りポテトサラダ リクエスト ミネストローネ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ご飯 肉じゃが いかメンチ 付) キャベツのゴマまぶし さつき汁	豆ご飯 <span>旬の食材</span> 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	コッペパン ポークビーンズ 盛合せサラダ バナナ	麦ごはん 魚の香草パン粉焼き(さけ) 付) 椎茸がた醤油焼き リクエスト ミニナポリタン 野菜スープ	塩焼きそば 魚介と海藻サラダ ヨーグルト
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 付) 人参甘煮 付) ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ イカ団子のみそ汁	チャーハン、 <u>そら豆</u> <span>旬の食材</span> 青菜のお浸し レタススープ	ビーンズドライカレードースト ごぼうのカミカミサラダ コーンスープ	ご飯 魚の石垣焼き(さば) 付) 梅肉おかか和え 付) 茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁	ハヤシライス もやしのナムル オレンジゼリー 
22 (土)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
運動会  盲学校特製 手作り弁当	中華丼 焼き餃子 付) ゆかり和え 太きゅうりのスープ <span>加賀野菜</span>	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 かぼちゃスープ	ご飯 貝だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁	きつねうどん 甘エビのかき揚げ 付) 五色なます フルーツヨーグルト
31 (月)	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: red;">元気な一日は朝食から</h2> <p>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。</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>朝ごはんをしっかりと食べるためには 早起きして、ゆとりをもつ。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>夕食を夜遅くに食べない。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>寝る前にお菓子を食ったり、夜ふかしをしたりしない。</p> </div> </div> </div>			
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				

