

[5月定食献立表]

2021年 5月

若葉食堂



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| | | | ちらしずし 牛乳 サケの菜の花焼き ゴボウときのこのお吸い物 ミニたい焼き | ご飯 牛乳 豚肉のチリソース煮 ひじきのマリネサラダ みそスープ 手作りいちごゼリー |
| | | | 1食分 - 888 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.4 g | 1食分 - 794 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| ご飯 牛乳 ポークカツレツ ヨーグルトソース オリーブキャベツ 小松菜と人参のおすいもの 手作り抹茶豆乳プリン | ご飯 牛乳 サバのカレーマヨネーズ焼き 手巻き海苔 小松菜のかりかりあえ おすいもの | きなこコッパパン 牛乳 豆乳カレーチャウダー 切干大根の磯香和え 越のルビー | キムたくご飯 牛乳 だし巻きたまご キャベツスープ 黄桃ヨーグルト | ご飯 牛乳 いわしのうめ煮 八宝菜 キュウリの即席漬け 果物(オレンジ) |
| 1食分 - 755 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g | 1食分 - 793 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g | 1食分 - 820 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g | 1食分 - 714 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g | 1食分 - 819 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.8 g |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 15日 |
| ご飯 牛乳 洋風かきあげ 福井のめぐみ汁 わかめとツナのあえ物 くだもの いちご | 玄米入りご飯 牛乳 肉豆腐 キャベツの梅あえ 磯ポテト 果物(オレンジ) | ご飯 牛乳 プチ冷ややっこ 甘エビの唐揚げ ビーフンの炒め物 ミックスフルーツ | 遠足のため 若葉食堂休み | 若狭牛のカレーライス コールスローサラダ 福神漬け・花らっきょう 果物(バナナ) 牛乳 |
| 1食分 - 827 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g | 1食分 - 803 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g | 1食分 - 778 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g | | |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日【図書館給食】 | 28日 |
| ご飯 牛乳 ピリッと肉じゃが ほうれん草のおひたし 梅干し バナナヨーグルト | ご飯 牛乳 ポークシュウマイ 麻婆豆腐 安仁豆腐 | 中学校テストのため 定食なし | バターいちほまれ 牛乳 鶏肉のソテー 教皇風 インゲン豆のミネストローネ マッシュポテト くだもの(オレンジ) | たけのご飯 牛乳 ブリのカレーフライ おすいもの ごまきやべつ 羽二重餅 |
| 1食分 - 850 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g | 1食分 - 819 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.1 g | | 1食分 - 903 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 1.5 g | 1食分 - 772 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.7 g |
| 31日 | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">中学校 給食委員会からのお知らせ</p> <p style="text-align: center;">レオナルド・ダ・ヴィンチを知っていますか？</p> <p>レオナルド・ダ・ヴィンチとは、盛期ルネサンスを代表する芸術家です。『モナリザ』や『最後の晩餐』などの絵画が有名ですが、彫刻家や科学者・食の発明などの多分野に才能を発揮しています。その原動力は、ヘルシーなルネサンス飯から来ていると言われています。</p> <p>そこで高志中、高の皆さんに原動力をつけてもらうべく、「歴メシ！」から「鶏肉ソテー 教皇風」を給食で紹介します。この料理は、鶏肉にルネサンス風万能調味料で下味をつけて炒め、ルネサンス人好みの甘めの味付けをし、レモンで引きしめてあります。</p> <p>学校の図書館にある「歴メシ！」には、様々なルネサンス飯のレシピやルネサンス風万能調味料のレシピが載っています。ぜひ借りてみてください。</p> </div> | | | |
| ご飯 牛乳 チキン南蛮 わかめの味噌汁 越のルビー | | | | |
| 1食分 - 826 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.5 g | | | | |

[5月 軽食 セット 献立表]



2021年 5月

若葉食堂

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---|
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| | | | きつねうどん 鮭のマヨネーズ焼き ボイルキャベツ ミニ鯛焼き | キムチと納豆のビビンバ みそスープ ヨーグルト |
| | | | 1食分* 536 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g | 1食分* 853 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.3 g |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| カレーライス オリーブキャベツ 野菜ジュース | きつねうどん ちくわのカレーマヨネーズ 小松菜のかりかりあえ ヤクルト | ガパオライス おすいものトウモロコシ、シメジ 越のルビー ヤクルトACE | きつねうどん キムたくご飯 黄桃ヨーグルト | ドライカレー 八宝菜 くだもの(オレンジ) |
| 1食分* 823 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g | 1食分* 587 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 4.2 g | 1食分* 763 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.7 g | 1食分* 560 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.8 g | 1食分* 782 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g |
| 15(土)・17日(月) | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 中間テストのため 軽食セットなし | きつねうどん 洋風かきあげ キャベツの梅和え くだもの(オレンジ) | カレーライス プチ豆腐 越のルビー つぼ漬け | 遠足のため 若葉食堂休み | 振替休業のため 若葉食堂休み |
| | 1食分* 594 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g | 1食分* 792 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.2 g | | |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| カレーライス ほうれん草のおひたし 福神漬 ヨーグルト | きつねうどん ポークシュウマイ ゆかりご飯 安仁豆腐 | 生活科学部からの リクエスト献立 | きつねうどん いわしのうめ煮 マッシュポテト くだもの(オレンジ) | 永平寺スタミナ丼 おすいものトウモロコシ、シメジ ヨーグルト |
| 1食分* 843 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.7 g | 1食分* 799 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g | 1食分* 547 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.0 g | 1食分* 508 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g | 1食分* 655 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g |
| 31日 | <div data-bbox="443 1796 970 2132" data-label="Complex-Block"> <p>福井県</p> <p>おはなしは マスク</p> <p>徹底</p> <p>食事中や休憩室・更衣室など おはなしする時はマスクをつけて</p> <p>体調不良の場合は 受診・相談センター TEL:0776(20)0795 FAX:0776(20)0797</p> </div> | | | |
| カレーライス トマトサラダ 福神漬 飲むヨーグルト | | | | |
| 1食分* 842 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g | | | | |

もく しょく
黙食
 を心がけましょう!