



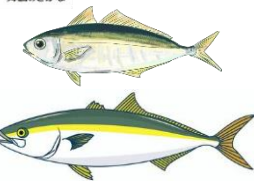
令和6年度 5月給食こんだて

舞鶴市立吉原小学校

5月の給食目標【好き嫌いせず何でも食べよう！】

- ・嫌いなものでもがんばってたべよう。
- ・正しい姿勢でこぼさないようにたべよう。



(米飯)		(加工ご飯)	(加工パン)	(麦ごはん)	(規格パン)
今月の舞鶴産の魚  16日 アジ 27日 ツバス 		1日(水) ・ミルクパン ・マカロニグラタン ・ウインナーと野菜のスープ エネルギー 660Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 391mg	2日(木) ・ぎょうざ丼 ・みそワタンスープ ・こどもの日セリ エネルギー 649Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 361mg	3日(金)  5月3日 憲法記念日	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
振替休日 	・ヒビンバ ・ヤンニョムポテト ・わかめスープ エネルギー 666Kcal たんぱく質 25g カルシウム 324mg	・黒糖パン ・カラフル ・スパゲッティ ・レモンサラダ エネルギー 691Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 353mg	・中華丼 ・もやしのナムル ・カップケーキ エネルギー 595Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 306mg	・きなご揚げパン ・甘酢あえ ・かきたま汁 エネルギー 637Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 390mg	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
・キーマカレー ・野菜チップス ・福神漬 エネルギー 688Kcal たんぱく質 19.9g カルシウム 301mg	・こぎつねご飯 ・きんぴらごぼう ・厚揚げのみそ汁 エネルギー 598Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 358mg	・国産小麦パン ・ポークビーンズ ・ほうれん草のソテー エネルギー 628Kcal たんぱく質 28.4g カルシウム 355mg	・麦ごはん ・アジの天ぷら ・しそあえ ・豚汁 エネルギー 628Kcal たんぱく質 27.5g カルシウム 326mg	・小型パン ・焼きそば ・フルーツサラダ ・ヨーグルト エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 380mg	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
・米飯 ・肉じゃが ・小松菜とじゃこの炒め煮 エネルギー 644Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 368mg	・鶏飯 ・白身魚の西京焼き ・すまし汁 エネルギー 604Kcal たんぱく質 30g カルシウム 293mg	・バターパン ・じゃがいものピザソース焼き ・コーンと野菜のスープ エネルギー 625Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 330mg	・麦ごはん ・豚肉とごぼうのかりん揚げ ・水菜のスープ エネルギー 677Kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 347mg	なかよし遠足 	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
・米飯 ・ツバスの竜田揚げ ・実だくさんのみそ汁 エネルギー 677Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 305mg	・キムチチャーハン ・焼きぎょうざ ・春雨スープ エネルギー 622Kcal たんぱく質 21g カルシウム 323mg	・味噌汁 ・クリームシチュー ・ポパイサラダ エネルギー 649Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 320mg	・ハヤシライス ・アスパラソテー エネルギー 661Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 277mg	・カレーミートサンド ・ABCスープ エネルギー 608Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 333mg	



24日は遠足なのでお弁当をお願いします！