

5月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金



10

あじの立田揚げ

- いんげんのごま和え
- こぶびら
- 南瓜の含め煮
- 大根の味噌汁

ごはん

11

5月分の注文について

【マークシート】
4月9日（金）までに学校へ提出してください。ポストがありますので入れてください。注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前（土・日・祝日を除く）まで変更ができます。

12

口座振替をご利用の方へ

6月分の口座振替日は4/20（火）です。残高不足にならないようご確認ください。
※2・3年生のみ。
1年生については、後日、口座振替の登録案内をいたします。それまでは払い込み用紙で支払いをお願いします。

13

韓国風肉じゃが

- 白菜のゆかり和え
- コーン入りさつま揚げ
- 沢煮椀

麦ごはん

14

太刀魚の塩麴焼き

- 三色野菜炒め
- 大豆の磯煮
- たたききゅうり
- 果物（冷凍パイナップル）

わかめごはん

17

デミハンバーグ

- 人参のグラッセ
- ジャーマンポテト
- ブロッコリーの塩ゆで
- コンソメスープ

ごはん

18

魚のマリネ

- 千草焼き
- 切り干し大根の含め煮
- 豆腐のスープ

麦ごはん

19

豚肉と生揚げの中華煮

- いかフリッター
- ツナとピーマンのソテー
- 小魚

ごはん

20

21

給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約（申し込み）をされている方も月に一度は、中学校給食システム（マークシート予約の方は予約通知書）で申込状況をご確認ください。

24

天ぷら

- 小松菜の煮びたし
- こんにゃくの佃煮
- 味噌汁

ごはん

25

さばの塩焼き

- からし和え
- ひじきのソテー
- いももち
- かきたま汁

ごはん

26

マカロニグラタン風煮

- 温野菜サラダ（和風ドレッシング）
- チキンナゲット
- トマトスープ

ごはん

27

さわらの醤油麴焼き

- ナムル
- じゃがいもとごぼうのきんぴら
- 竹輪のカレー揚げ
- デザート（ヨーグルト）

ごはん

28

マーボー豆腐

- 春巻き
- 青梗菜のソテー
- 中華スープ

麦ごはん

31

コロッケ

- 千切りキャベツ
- チリコンカン
- キャロットラペ
- 冷製コーンスープ

ごはん

大切です！朝ごはん

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

- ①体温が上昇して、血流がよくなります。（からだポカポカ！）
- ②脳にエネルギーがいきわたり集中できます。（頭スッキリ！）
- ③排便を促します。（腸が刺激され、朝からスッキリ！）
- ④肥満を予防します。（3食きちんと食べると、エネルギーをためこまない体に！）

理想は「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」が揃ったメニューです。朝食をとる習慣がなかった人は、まずはおにぎりやパンなど何かを食べることを習慣づけていきましょう。忙しくてなかなか・・・という時は、主食（ごはんやパン）に牛乳や果物、夕飯の残りのおかず、または卵やウィンナーなどをプラスしてみましょう。

伊勢原市公式イメージキャラクター **クルリン**