令和６年度　　5　　月　献＊立＊表

◆給食は毎日、牛乳がつきます。

県立播磨特別支援学校

朝ごはんをぬいたら、ダイエットできるかな？

朝ごはんをぬくと、おなかがすいて昼食、夕食をたくさん食べてしまいがちです。一度に食べる量が多くなると、血糖値が通常より上がり、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は、使われずに脂肪となります。その結果、体の中に蓄積され、太りやすくなるといわれています。このように朝ごはんぬきでは、かえって体重が増えてしまうこともあるので、しっかり朝ごはんを食べましょう。

	１日　水曜日	２日　木曜日	３日　金曜日
朝	トースト/セルフドリンク さつまいもとブロッコリーのソテー アレルギー　413/13.7	ごはん/みそ汁/玉子焼き/のり アレルギー　420/14.3	憲法記念日
給食	ごはん/八宝菜/鶏ささみフライ アレルギー　781/39.0	【こどもの日献立】たけのこごはん/すまし汁 鮭の金山寺みそ焼き/ごま和え/柏もち アレルギー　705/37.1	
夕	ごはん/スープ/照り焼きハンバーグ 和風スパゲティ/ミニトマト アレルギー　801/26.7	アレルギー	

	６日　月曜日	７日　火曜日	８日　水曜日	９日　木曜日	10日　金曜日
朝	振替休日	トースト/セルフドリンク ポテトグラタン/ほうれん草ソテー アレルギー　362/11.5	セルフドッグ/ジョア アレルギー　429/11.9	ロールパン/コーンスープ/オレンジ アレルギー　506/11.2	ごはん/みそ汁/鯖の塩焼き アレルギー　555/21.8
給食		ポークカレー/フルーツポンチ アレルギー　831/25.5	ごはん/みそ汁 にらじゃが/きゅうりの漬物 アレルギー　773/30.1	ごはん/けんちん汁/鰆の西京焼き/卯の花 アレルギー　714/33.6	ナポリタン/ふわふわスープ アスパラサラダ アレルギー　721/28.3
夕		ごはん/スープ チンジャオロース/手作り春巻き アレルギー　702/25.7	ごはん/スープ 豚肉のバーベキューソース/ごぼうサラダ アレルギー　784/31.3	親子丼/みそ汁/わかめの酢の物/デザート アレルギー　946/38.5	アレルギー

	13日　月曜日	14日　火曜日	15日　水曜日	16日　木曜日	17日　金曜日
朝	トースト/セルフドリンク ベーコンエッグ/ヨーグルト アレルギー　407/16.4	ごはん/みそ汁/ミートボール アレルギー　494/16.3	ホットケーキ/セルフドリンク ゆで卵/ヨーグルト アレルギー　469/18.47	ホットセルフサンド/野菜ジュース アレルギー　386/19.9	ごはん/みそ汁/きんぴらごぼう アレルギー　481/17.5
給食	ごはん/みそ汁 納豆のかき揚げ/ゆかり和え アレルギー　642/20.4	ごはん/スープ 白身魚の中華ソース/ナムル アレルギー　689/26.1	わかめごはん/すまし汁/じゃんじゃん豆腐 アレルギー　712/31.9	ごはん/すまし汁 豚肉の三味焼き/小松菜の煮びたし アレルギー　706/36.4	コッペパン/スープ 鶏肉のパン粉焼き/カラフルサラダ アレルギー　809/34.8
夕	ごはん/スープ 鶏肉のダッカルビ風/のり和え アレルギー　822/38.5	ごはん/つみれ汁/豚肉の角煮風/浅漬け アレルギー　688/30.5	ごはん/なめこ汁 鮭の黄金焼き/筑前煮 アレルギー　648/32.5	ピラフ/スープ/コロッケ/ツナサラダ アレルギー　680/16.7	アレルギー

	20日　月曜日	21日　火曜日	22日　水曜日	23日　木曜日	24日　金曜日
朝	トースト/セルフドリンク ハムステーキ/ヨーグルト アレルギー　417/17.3	セルフバーガー/オレンジジュース アレルギー　493/17.2	ごはん/みそ汁/鶏肉の二色巻き アレルギー　467/18.3	トースト/セルフドリンク ラタトゥイユ/ヨーグルト アレルギー　498/15.5	ごはん/みそ汁/ししゃも/ふりかけ アレルギー　455/17.5
給食	ごはん/すまし汁 鰺のしょうが焼き/高野豆腐の卵とじ アレルギー　662/35.8	ごはん/ご汁/肉じゃが/ひじきふりかけ アレルギー　757/34.4	ごはん/スープ/鯖のチョリム/中華和え アレルギー　720/25.8	ごはん/豆乳カレースープ モチコチキン/コールスローサラダ アレルギー　978/35.1	ビビンバ/トックスープ アレルギー　796/35.6
夕	ごはん/スープ/酢豚/デザート アレルギー　886/30.9	ごはん/ばち汁 えのき入りつくね/かにかまの酢の物 アレルギー　かにかま　692/25.0	ライス/ビーフシチュー/シーザーサラダ アレルギー　735/25.5	ごはん/若竹汁 厚揚げの肉みそ焼き/梅肉和え アレルギー　615/29.2	アレルギー

	27日　月曜日	28日　火曜日	29日　水曜日	30日　木曜日	31日　金曜日
朝	天然酵母パン/セルフドリンク 野菜のキッシュ/ヨーグルト アレルギー　531/17.0	ごはん/みそ汁/キャベツ入りつくね アレルギー　563/19.9	トースト/セルフドリンク ジャーマンポテト/ヨーグルト アレルギー　425/16.4	クロワッサン/ミネストローネ/バナナ アレルギー　434/10.0	ごはん/みそ汁/納豆/お浸し アレルギー　475/20.1
給食	ごはん/よしの汁 鯖の竜田揚げ/はりはり漬け アレルギー　836/30.9	ナシゴレン/スープ アレルギー　767/35.0	ごはん/すまし汁 油揚げの七宝煮/たくあん和え アレルギー　592/23.2	ごはん/みそ汁 鮭のレモン蒸し/人参しりしり アレルギー　678/37.5	ちゃんぽん麺/手作りしゅうまい アレルギー　693/31.4
夕	ごはん/キムチ汁 鶏肉のホイル焼き/香味漬け アレルギー　717/31.1	ごはん/スープ 豚肉とたけのこの炒め物/からし和え アレルギー　775/23.8	ソースカツ丼/みそ汁 アレルギー　838/35.5	ごはん/スープ えびマヨソース/春雨サラダ アレルギー　えび　721/39.9	アレルギー