



献立表 5月



埼玉県のマスコット コバトン

(都合により変更になることがあります。)

令和4年度 吹上秋桜高等学校



月	火	水	木	金	土	日	
2 離任式 給食なし	3 建国記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 麦ごはん ブルコギ チャプチェ 酸辣湯スープ 牛乳	7	8	
9 麦ごはん チキンのレモン風味 ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	10 麦ごはん 鮭の味噌マヨ焼き おかひじきのサラダ さつま汁 牛乳	11 校外進路ガイダンス 給食なし	12 三色丼 厚揚げとにんじんの煮物 大根の味噌汁 オレンジ 牛乳	13 きつねうどん 豆腐サラダ バナナ 牛乳	14	15	
16 麦ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根煮 水菜ともやしのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	17 麦ごはん 鯖の塩焼き 小松菜とひじきのサラダ なめこ汁 彩の国納豆 牛乳	18 ちまき風おこわ 豚肉とかぶの甘辛炒め 小松菜の中華サラダ レタスのかきたまスープ 牛乳	19 生徒会選挙 給食なし	20 遠足 給食なし	21	22	
23 キムタクチャーハン ジャンボシューマイ ほうれん草の中華和え にらたまスープ 牛乳	24 カレーピラフ 小松菜のチーズオムレツ 小松菜とキノコのサラダ オニオンスープ 牛乳	25 親子丼 大根と水菜のサラダ 豆腐の味噌汁 抹茶プリン 牛乳	26 麦ごはん チキン南蛮 キャベツと海苔のサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 牛乳	27 米粉入り食パン パテチョコ 新じゃがのグラタン ミモザサラダ リンゴゼリー 牛乳	28	29	
30 麦ごはん 豚肉と春雨のピリ辛炒め ごぼうと水菜の柚子胡椒サラダ モロヘイヤスープ 牛乳	31 麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き ブロッコリーのカレーソテー 野菜たっぷりサラダ アスパラミルクスープ 牛乳						

牛乳を飲もう！

「なぜ牛乳は毎日給食にでているのかな？」と思ったことはありませんか？
毎日、給食に牛乳が出ているのには、理由があります。

①カルシウムがたっぷり！

牛乳1本にはカルシウムが約230mg含まれおり、これは1日の必要量の1/3になります。人間の骨や歯は99%がカルシウムでできています。またカルシウムには神経働きを調節する働きもあります。そのためカルシウムが不足すると、骨が折れやすくなったり、イライラしやすくなったりしてしまいます。



②カルシウムだけじゃない、栄養豊富！

牛乳にはカルシウムの他に、たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素や、ビタミンA、ビタミンB₂などがバランスよく含まれています。

～毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨と心を作りましょう～



