

# ~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	5月14日 月曜日	5月15日 火曜日	5月16日 水曜日	5月17日 木曜日	5月18日 金曜日	5月19日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆うま塩肉豆腐</b> なるとのせ 目玉焼フライハーフ 鯖の幽庵漬焼 ミニゼリー 柚子もずく蕎麦 揚げ餃子の黒酢あんかけ 根菜とクルミの和サラダ エネルギー:541Kcal	<b>◆唐揚げ南蛮タルタル</b> 豚バラと蒟蒻煮 ロールキャベツマトソース煮 秋刀魚の塩焼 オクラわさび和え ふりかけ/京風厚焼玉子 エネルギー:592Kcal	<b>◆キーマカレー</b> グリンピース/福神漬 チーズチキンスティックカツ サイコロステーキ シャリアピンソース 紅白なます 青じそドレ海藻サラダ ウィナーケチャップ 冷しうどん エネルギー:621Kcal	<b>◆麻婆豆腐</b> 肉野菜炒め ししゃもフライとヒレカツ スパイシージャンボ焼売 フロッキー・ヤングコーン 胡麻マヨソース 青りんごゼリー エネルギー:584Kcal	<b>◆たっぴい野菜のカニ玉</b> いかとあおさの 豆腐揚げ天(井たれ) ポークチャップ 高菜入りポテトサラダ 筑前煮 鶏肉ちまき エネルギー:552Kcal	<b>◆チキンカツ</b> 豚ローススパイス焼 ゴーヤチャンフル 鯖の味噌煮 チンジャオロース トマトペネササラダ エネルギー:531Kcal
	5月21日 月曜日	5月22日 火曜日	5月23日 水曜日	5月24日 木曜日	5月25日 金曜日	5月26日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆ハムカツ</b> 豚ニラ玉子炒め 鶏と野菜のラタトゥイユ 鯖の西京漬焼 ミニカツ金山寺味噌 穂先メンマ蒸し鶏和え 冷し中華 エネルギー:583Kcal	<b>◆のり塩チキンカツ &amp; ハーフ玉子</b> ちゃんぽん風煮 豚ロースキム子焼 カレー風焼きそば カリフラワーとピーマンの バジルドレ ミニたい焼き エネルギー:557Kcal	<b>◆季節野菜のかき揚げ</b> 天つゆ バークピカタネミソース マロニーと筍の麻婆 豚バラ大根煮 中華クラゲと若芽和え エリンギ明太子 エネルギー:500Kcal	<b>◆牛すき玉子とし煮</b> 紅生姜 桜えび入りグラタンコロッケ ほっけの塩焼 ガリバタチキン シャキシャキ肉団子 青唐辛子 エネルギー:466Kcal	<b>◆鶏の唐揚げ</b> おろしポン酢 牛スタミナ炒め 具沢山切干し大根煮 ねぎ焼き 玉子サラダ 冷奴胡麻だれ エネルギー:497Kcal	<b>◆豚串カツ</b> 胡麻ソース 豆腐と玉子の中華炒め ますの塩焼 牛肉と茄子の味噌炒め しそ昆布木耳 ごぼうサラダ エネルギー:533Kcal

## 栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。

新緑も、日に日に濃さを増してきました。

寒からず暑からずの好季節、物事に集中しやすい時期ですね。

集中力や記憶力を高めるためには脳へのエネルギー補給が大切です。

脳のエネルギー源としては、通常はブドウ糖(\*)が利用されます。

睡眠中も脳ではエネルギーが消費され、朝にはブドウ糖も少なくなっています。

朝食にブドウ糖が補給されると、脳も活性化され体温も上がります。

朝食効果で、元気に一日を乗りきってください。

※ブドウ糖・・・穀類、いも類などのデンプン質食品や糖分

※上記のメニューに、ライス普通盛り250g(420Kcal)が付きます。

※仕入れの都合により、若干メニューの変更がございますが御了承下さいませ。

※食品衛生上、昼食は午後1時までにお召し上がりくださいます様お願い申し上げます。

※お弁当箱の中には、ガムやタバコの吸い殻など入れない様お願いします。

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

TEL 0438-37-0141

FAX 0438-37-0888

ご注文は、  
9時30分までに、  
お願いいたします。

