

5月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定
1	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 煮込みハンバーグ 小松菜としらすの和え物 スープ ジョアマスカット	731	役員会	17	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	京風あんかけうどん フロッキーの酢味噌かけ ゆかりご飯 ソーフール	728	
2	火	AM 滝二除草	豆ご飯 鮭の利休焼き いかと筍の煮物 みそ汁 牛乳	701		18	木		五色丼 チンゲン菜の酢の物 すまし汁 ジョアストロベリー	715	
3	水	休 み(憲法記念日) 				19	金	PM クラブ活動	ご飯 鯉のから揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 牛乳	714	
4	木	休 み(みどりの日)				20	土	休 み			
5	金	休 み(こどもの日) 				21	日	休 み			
6	土	休 み 				22	月		みそかつキャベツ丼 里芋の煮物 すまし汁 オレンジ	736	
7	日	休 み				23	火		ご飯 チキンソテー コロコロじゃがいもの照り焼き スープ アイス風チョコ	811	
8	月		ご飯 鶏大根 チンゲン菜のソテー みそ汁 パナナ	728		24	水	AM 特別活動 (リトミック)	ハンバーガー サラダバーガー スープ カフェオレ アップルジュース(選択)	740	
9	火	AM 滝二除草	ご飯 麻婆豆腐 わかめと干椎茸のスープ もやしの和え物 ジョアストロベリー	726		25	木	班別外出(3班)	豆ご飯 鯉の磯辺揚げ もやしと青菜のナムル みそ汁 牛乳	721	
10	水	AM 特別活動 (リトミック)	レースドッグ ロールパン クリームシチュー サラダ オレンジ/アップル(選択)	693		26	金	PM クラブ活動	ご飯 かに玉甘酢あんかけ かぼちゃの含め煮 スープ ミルージュ	701	
11	木		ご飯 鯉の味噌焼き かぼちゃサラダ すまし汁 ジョアプレーン	738		27	土		ご飯 コロッケ ほうれん草と白菜のお浸し すまし汁 ジョアマスカット	761	
12	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	野菜カレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	700		28	日	休 み 			
13	土		ご飯 豚ロースのスペアリブ風 もやしとピーマンの和え物 スープ オレンジ	718		29	月		ご飯 鯉の中華香味蒸し ほうれん草のサラダ スープ 牛乳	732	
14	日	休 み 				30	火	AM 滝二除草	ご飯 おでん みそ汁 ヤクルトカロリーーフーフ	736	
15	月	給料日	ご飯 鶏肉治部煮 酢の物 すまし汁 キウイ	723	保護者会	31	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	神戸そばめし 温野菜サラダ コンソメスープ パナナ	716	
16	火	AM 滝二除草	ご飯 白身魚のピカタ マカロニサラダ スープ ジョアマスカット	702		<div data-bbox="837 1534 1524 1668" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">★ 給食だより ★</p> <p style="text-align: center;"> おやつの上手な摂り方は？ </p> <p>楽しみなおやつも、摂りすぎるとカロリーオーバーになり肥満につながります。どのようにおやつは摂ればよいでしょうか。</p> <p>① いつ食べる？ 午後3時頃は食べ物が脂肪として蓄積されにくい時間帯。この時間はおやつを摂る絶好のタイミングです。</p> <p>② 何を食べる？ 果物やドライフルーツ、ヨーグルト、ナッツなど栄養も摂れるもの。市販の菓子なら個包装されたもので数を決める。飲み物はお茶などカロリーのない温かいものが満足感あり。</p> <p>③ どのくらい食べる？ 一般的な体格で200kcal。太らないためには1日100kcal以内に。(クッキー2枚程度)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> </div>					

※ 献立及び食材は、変更になることがあります。ご理解をお願い致します。

GWを楽しんで、元気に活動に参加しましょう

★★★お知らせ★★★

- ・2日(火)から滝二除草が始まります。
- ・8日(月)～18日(木)の予定で懇談会を行ないます。
- ・16(火)～22日(月)KWN作品展が西区区民センターであります。
- ・25日(木)班別外出(3班)が始まります。

