

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

5月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A (420円)			Kcal 塩分量g	定食B (420円)			Kcal 塩分量g
1	水	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	838	主菜	とんこつ醤油ラーメン	ごはん	838
		副菜	千切人参とコーンのシーザーサラダ	味噌汁	3.3	副菜	もやしナムル		6.7
2	木	主菜	照焼きチキン	ごはん	880	主菜	焼カレー		699
		副菜	新ごぼうのわさびマヨネーズ和え	スープ	3.9	副菜	グリーンサラダ	スープ	4.3
3	金								
4	土								
5	日								
6	月								
7	火	主菜	豚天	ごはん	829	主菜	ビビンバ丼		951
		副菜	カリカリ油揚げと玉葱のポン酢和え	味噌汁	2.7	副菜	イカ唐揚げと揚げ餃子	味噌汁	4
8	水	主菜	鮭のムニエルトマトソース	炊込みごはん	696	主菜	ワンタンメン	炊込みごはん	705
		副菜	じゃがバター	すまし汁	3.4	副菜		漬物	4.8
9	木	主菜	ミックスグリル	ごはん	791	主菜	かつ丼		829
		副菜	グレープフルーツとレタスのサラダ	味噌汁	2.3	副菜	なめたけ和え	味噌汁	4.2
10	金	主菜	鶏唐揚げマイルドチリソース	ごはん	988	主菜	エッグハヤシライス		721
		副菜	ショウロンボウ	スープ	3	副菜	コーンサラダ	スープ	3
11	土								
12	日								
13	月	主菜	あなごの唐揚げポン酢おろし	ごはん	874	主菜	オムライス2色ソース		799
		副菜	ブロッコリーと生姜のさっぱり和え	スープ	1.5	副菜	海藻サラダ	スープ	4.1
14	火	主菜	山賊揚げ	ごはん	992	主菜	焼肉丼		836
		副菜	ポテトサラダ	味噌汁	2.6	副菜	オクラのピリ辛ラー油和え	味噌汁	3.7
15	水	主菜	チーズハンバーグトマトソース	ごはん	935	主菜	博多風とんこつラーメン	ごはん	816
		副菜	キャベツとイカのマヨ和えレモン風味	スープ	3.4	副菜	もやしナムル		7.6
16	水	主菜	ポークソテーポリネシアンソース	ごはん	754	主菜	五目炒飯		726
		副菜	青菜とアーモンドの和え物	味噌汁	4.2	副菜	春巻き	スープ	3.9
17	金	主菜	厚揚げのピリ辛肉味噌あん	ごはん	883	主菜	ミートソーススパゲティ		578
		副菜	揚げ餃子	スープ	4	副菜	アボカドサラダ	スープ	4.3
18	土								
19	日								
20	月	主菜	ポークケチャップ	ごはん	790	主菜	牛肉サラダ韓国風バーベキューソース	ごはん	735
		副菜	蒸し焼売	スープ	3.2	副菜	インゲン油炒め	スープ	2.4
21	火	主菜	エビカツフライ	ごはん	905	主菜	うま塩豚カルビ丼		825
		副菜	金平レンコン	味噌汁	2.7	副菜	コールスローサラダ	味噌汁	3.3
22	水	主菜	和風だし鶏竜田揚げ	ごはん	843	主菜	チャーシュー麺		804
		副菜	小松菜の粒マスタード和え	すまし汁	2.5	副菜	もやしナムル	ごはん	7.3
23	木	主菜	ミートボール酢豚風	ごはん	757	主菜	チキンカレーバターライス		818
		副菜	キャベツのポン酢和え	味噌汁	4.2	副菜	温野菜サラダ	味噌汁	5.6
24	金	主菜	彩り野菜とシーフード炒め	ごはん	664	主菜	焼豚とピリ辛つけ麺	ごはん	874
		副菜	オニオンフライ	スープ	3	副菜	温泉卵		7.6
25	土								
26	日								
27	月	主菜	グリルチキンレモンバター	ごはん		主菜	ポーク南蛮タルタルソース	ごはん	859
		副菜	マカロニサラダ	スープ		副菜	イカとブロッコリーのコンソメ煮	スープ	2.7
28	火	主菜	アジの唐揚げ	ごはん		主菜	昔ながらのナポリタン		802
		副菜	里芋の黒胡麻和え	スープ		副菜	ミニカルビドッグ	スープ	4
29	水	主菜	豆腐ハンバーグ	ごはん		主菜	鶏唐揚げラーメン	ごはん	988
		副菜	ひじきと水菜の春雨サラダ	味噌汁		副菜	もやしナムル		6.5
30	木	麺類・カレーのみ提供（陸上競技大会開催の場合は、休業）							
31	金	麺類・カレーのみ提供（陸上競技大会開催の場合は、休業）							

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
 ※定食は数に限りがありますのでご了承ください

「食べ物に関する”ことわざ”」

●食べ物と健康●

「病は食い勝つ」よく食べるようにすれば体力がついて、病気もいえる
 「腹八分目に医者いらず」腹八分目にしておけば、健康でいられる
 「食後の百歩」食後の散歩は健康によい

●美味しい料理●

「鯛も1人はうまからず」どんなに旨いものでも、1人だけで食べるのでは美味しくない
 「大込みは味うまし」一度にたっぷり作る料理は味がいい
 「うまいまずいは塩かげん」料理の味は入れる塩の量で決まる

昔の方の知恵はすごいですね♪まだまだ面白いことわざがたくさんあるので意味を調べてみるのもよいですね

旬の食材 うど・アスパラ・たまねぎ・そらまめ・じゃがいも・イサキ・カマス