

月	火	水	木	金					
<div style="text-align: center;">  <h2>お茶に含まれる成分と健康効果</h2> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"> <b>カテキン類</b>                      ★抗酸化作用                      ★殺菌作用                      ★口臭・虫歯予防                 </td> <td style="width: 20%;"> <b>テアニン</b>                      ★リラックス効果                 </td> <td style="width: 20%;"> <b>ビタミンC</b>                      ★抗酸化作用                      ★風邪予防                      ★肌を健康に保つ                 </td> <td style="width: 20%;"> <b>フッ素</b>                      ★虫歯予防                 </td> <td style="width: 20%;"> <b>カフェイン</b>                      ★疲労回復                      ★眼気を覚ます                 </td> </tr> </table>				<b>カテキン類</b> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> ★リラックス効果	<b>ビタミンC</b> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	<b>フッ素</b> ★虫歯予防	<b>カフェイン</b> ★疲労回復 ★眼気を覚ます	牛乳 緑茶ごはん 魚の西京焼き おかか和え 沢煮椀 くだもの 八十八夜 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 632kcal 31.8g
<b>カテキン類</b> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> ★リラックス効果	<b>ビタミンC</b> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	<b>フッ素</b> ★虫歯予防	<b>カフェイン</b> ★疲労回復 ★眼気を覚ます					
<div style="text-align: center;">  <h2>食事の前に手を洗おう!</h2> <p>※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食 2026年4月号】</p> </div>				八十八夜 立春から数えて88日目の八十八夜は、今年の5月2日にあたります。新茶の摘み取りにちなんで、1日の給食では「緑茶ごはん」をつくりましょう。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 682kcal 35.0g	7日 牛乳 ごはん すき焼き風煮 みそ汁 フルーツポンチ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 622kcal 28.5g				
				8日 牛乳 和風ツナスパゲティ 大根のスープ りんごゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 622kcal 28.5g					
11日 牛乳 ごはん 白身魚の玉葱ソース しめじ和え 真だくさんみそ汁 くだもの エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 651kcal 30.2g	12日 牛乳 ごはん 松風焼き ゆかり和え けんちん汁 抹茶豆乳ゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 729kcal 31.6g	13日 牛乳 カレーうどん ささみの胡麻和え いちごのアチーズケーキ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 697kcal 30.2g	14日 牛乳 ごはん 手作りふりかけ 揚げじゃがのそぼろ煮 みそ汁 くだもの エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 666kcal 23.7g	15日 牛乳 黒砂糖パン 米粉のかぼちゃグラタン 小松菜サラダ 野菜スープ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 635kcal 28.5g					
18日 牛乳 ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 716kcal 33.1g	19日 牛乳 ごはん さばの辛味焼き さつまいものきんぴら みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 668kcal 29.4g	20日 牛乳 キムチチャーハン 海藻とささみのサラダ 青梗菜と豆腐のスープ 桃のヨーグルト エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 658kcal 27.8g	21日 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ すりごま和え みそ汁 ぶどうゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 713kcal 33.3g	22日 牛乳 あんかけ焼きそば わかめスープ くだもの エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 623kcal 32.4g					
25日 牛乳 ごはん 鮭のごま照り焼き お浸し 豚汁 洋なし寒天ゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 652kcal 34.6g	26日 牛乳 クリームパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 723kcal 34.3g	27日 牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 野菜としらすの和え物 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 652kcal 31.3g	28日 牛乳 親子丼 小松菜とひじきの和え物 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 687kcal 35.9g	29日 牛乳 ごはん 四川豆腐 春雨スープ くだもの エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 683kcal 36.7g					

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

©エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。