

5月予定こんだて

今月の地場産品



たまねぎ



アスパラガス

	月	火	水	木	金
	1 ごはん みそ汁 肉だんご ほうれん草のごま和え 牛乳	2 五目うどん 干切りじゃがいもサラダ ベビーチーズ 牛乳	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
赤	豚肉 とり肉 厚揚げ 牛乳	とり肉 油揚げ ハム チーズ えだまめ 牛乳			
緑	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草	玉ねぎ 大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ キャベツ			
黄	ごはん パン粉 ごま	うどん じゃがいも			
	8 ピリカラビビンバごはん わかめと寒天の中華スープ えびしゅうまい 牛乳	9 しょうゆラーメン コーンフライ ミックスフルーツ 牛乳	10 ごはん しらたま汁 さばのみそ煮 菜の花風和え物 牛乳	11 かぼちゃパン うずら卵スープ ホワイトグラタン コーンソテー 牛乳	12 チキンカレー フルーツドレッシングサラダ 牛乳
赤	豚肉 とり肉 白身魚 えび 寒天 ひじき わかめ 牛乳	豚肉 牛乳	とり肉 さば たまご まぐろ水煮 牛乳	うずらの卵 ベーコン ウインナー チーズ えだまめ 牛乳	とり肉 ヨーグルト ハム 牛乳
緑	もやし ほうれん草 切り干し大根 人参 玉ねぎ 長ネギ 干しいたけ	白菜 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ メンマ水煮 とうもろこし リンゴ バイン 黄桃 ナタデココ	大根 長ネギ 人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 干しいたけ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 甘夏みかん
黄	ごはん 麦 パン粉 ごま	ラーメン パン粉	ごはん 白玉もち	パン マカロニ	ごはん じゃがいも 麦
	15 ごはん（手作りふりかけ） みそ汁 信田煮 春雨サラダ 牛乳	16 焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳	17 中華丼 あさづ 浅漬 パイン缶 牛乳	18 コッペパン ミネストローネ さけ 鮭のパン粉焼き 牛乳	19 ごはん みそ汁 肉じゃが もやしのおひたし 牛乳
赤	ちくわ 油揚げ 卵 かつお節 ひじき しらす干し わかめ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 たこ 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか 牛乳	鮭 ウインナー チーズ 牛乳	豚肉 油揚げ しらすき わかめ えだまめ かつお節 牛乳
緑	キャベツ 長ネギ 人参 ほうれん草 きゅうり	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし たけのこ 長ネギ	白菜 玉ねぎ 人参 大根 ピーマン きゅうり バイン	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ	玉ねぎ 人参 もやし こまつな 長ネギ
黄	ごはん 春雨 ごま	やきそばメン たこ焼きの皮	ごはん 麦	パン じゃがいも 麦 パン粉	ごはん じゃがいも
	22 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 豚肉のごまみそいため 牛乳	23 スープスパゲッティ ハムのマリネ チーズワッフル 牛乳	24 そばろごはん みそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳	25 たまごパン はくさい 白菜のクリームスープ メンチカツ アスパラソテー 牛乳	26 ごはん 豚汁 厚焼き玉子 おかか和え 牛乳
赤	豚肉 豆腐 ホッケ 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 ハム 油揚げ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛肉 牛乳	豚肉 豆腐 こんにやく 卵 かつお節 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 ピーマン 長ネギ えのきたけ	玉ねぎ しめじ 人参 とうもろこし マッシュルーム キャベツ	人参 ピーマン なめこ 長ネギ きゅうり 切り干し大根	白菜 玉ねぎ とうもろこし アスパラ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 白菜 ほうれん草
黄	ごはん ごま	スパゲッティ ワッフル	ごはん ごま 麦	パン パン粉	ごはん じゃがいも
	29 ごはん 麻婆豆腐 はるま 春巻き 牛乳	30 わかめうどん きつねもち 梅きゅうり 牛乳	31 ハヤシライス フルーツのゼリー和え 牛乳	◎5月1日、29日：忠類中学校なし ※材料の都合上、献立を変更することがありますので ご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、 各学校に配布しています。	
赤	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳	とり肉 わかめ 油揚げ 牛乳	豚肉 牛乳	～おもに体をつくる食べもの	
緑	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 長ネギ 人参	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ きゅうり	玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご バイン 黄桃	～おもに体の調子をととのえる食べもの	
黄	ごはん 春巻きの皮 春雨	うどん もち	ごはん じゃがいも 麦 ゼリー	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	

今月の食育目標 マナーを守って食べよう

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずに
みんなが楽しく食事をするためのものです。
☆マナーを守れているか確認しよう！

〇ひじをついて食べていませんか？

〇口に食べものが入ったまま、
話していませんか？

〇自分の席から
立ち歩いていませんか？



楽しい食事をするため
に、しっかりマナーを
身につけましょう！

?たべもの♡♡♡?

レタス、サラダな、サニーレタ
スなど、サラダにかかせない
レタスるいのべつこのよびかた
はなんでしょう？

- ①チシャ
- ②カンラン
- ③ハチス



※こたえはうらす