

# 5月予定こんだて

今月の地場産品

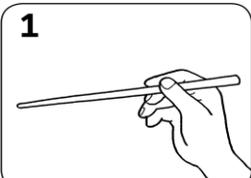
たまねぎ じゃがいも アスパラガス

	月	火	水	木	金
	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ごはん えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	8 ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳
赤			～おもに体をつくる食べもの	えび 白身魚 大豆 豚肉 うずらの卵 牛乳	卵 豆腐 とり肉 豚肉 ハム 牛乳
緑			～おもに体の調子をとどめる食べもの	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ トマト 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ とうもろこし キャベツ なら きゅうり 人参
黄			～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん じゃがいも スパゲッティ	ごはん ぎょうざの皮 春雨
	11 ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	12 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	13 ＊お祝い給食＊ 赤飯 すまし汁 とりのから揚げ お祝いクレープ・牛乳	14 ブランパン ひよこ豆のスープ ミートローフ ミックスフルーツ 牛乳	15 いりこ菜ごはん 長いものみそ汁 厚焼きたまご とりささみの和え物 牛乳
赤	豆腐 豚肉 いわし 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	豆腐 とり肉 卵 牛乳	ひよこ豆 ベーコン 豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳	しらす干し 厚揚げ 卵 とり肉 牛乳
緑	玉ねぎ 大根 こんにやく 人参 ごぼう 長ネギ もやし ほうれん草	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ キャベツ	小豆 大根 たけのこ 人参 長ネギ 干しいたけ	白菜 とうもろこし 人参 玉ねぎ 黄桃 みかん パイン ナタデココ	青菜 玉ねぎ えのき 人参 白菜 水菜
黄	ごはん じゃがいも ごま	スパゲッティ	ごはん もち米 ごま クレープ	パン パン粉	ごはん ごま 長いも
	18 チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳	19 焼きそば わかめスープ たこ焼き 牛乳	20 そばろごはん なめこのみそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳	21 黒糖パン じゃがいものミルクスープ チキンナゲット ラーメンサラダ 牛乳	22 ごはん キャベツのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳
赤	とり肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ たこ 卵 牛乳	豆腐 卵 豚肉 油揚げ ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	油揚げ 厚揚げ うずらの卵 豚肉 ちくわ ハム 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ たけのこ 長ネギ	人参 いんげん 玉ねぎ 白菜 なめこ 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	キャベツ 玉ねぎ えのき 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり
黄	ごはん 麦 じゃがいも	焼きそばメン たこ焼きの皮	ごはん 麦	パン じゃがいも ラーメン	ごはん
	25 オムライス・ケチャップ ウインナースープ こまつなソテー 牛乳	26 五目うどん スイートポテトコロケ ピリカラきゅうり 牛乳	27 中華丼 もやしのナムル パン 牛乳	28 チョコチップパン ミートボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ 牛乳	29 ごはん・ひじきのり 具だくさん汁 ホッケの塩焼き アスパラベーコン炒め 牛乳
赤	とり肉 卵 ウインナー 牛乳	とり肉 油揚げ 卵 牛乳	うずらの卵 いか えび 豚肉 牛乳	とり肉 豚肉 ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳	ひじきのり 厚揚げ わかめ ホッケ ベーコン 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり パイン	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	なめこ 人参 アスパラ キャベツ 玉ねぎ
黄	ごはん	うどん さつまいも パン粉 ごま	ごはん 麦	パン マカロニ	ごはん じゃがいも

今が旬!

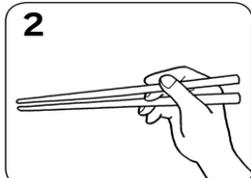
### 今月の食育目標 はしを正しく使おう

1



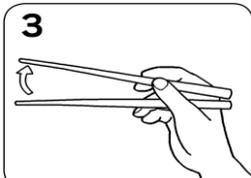
えんぴつのように、はしを1本持つ。

2



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

3



親指、人差し指、中指で上のはしを動かす。

**マナー違反です! きらいばし**

いっしょに食事をする人に、いやな思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。たとえば、右の2つです。気をつけましょう!

さしばし



はしを食べ物につきさして食べること。

よせばし



はしで食器を手元によせること。

一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	682kcal	829kcal
たんぱく質	26.8g	31.1g
脂質	20.8g	23.6g

※臨時休業等による食材の都合上、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。希望されるご家庭はお知らせください。

### ～食生活ふりかえりチェック～

コロナウイルスの影響で家にいる時間が増え、おやつをたくさん食べすぎたり、運動不足や夜型の生活になっている人はいませんか?食生活が乱れると、体の抵抗力が落ち、かぜやコロナウイルスにも負けやすい体になってしまうので、要注意です!自分の生活をふりかえって、元気に過ごしましょう!

朝ごはんは必ず食べている

よくかんで食べている

野菜をたくさん食べている

栄養バランスに気をつけている

好ききらいをせずに食べている

おやつは時間と量を決めている