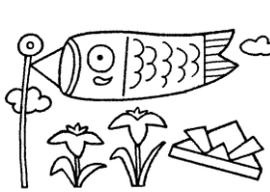
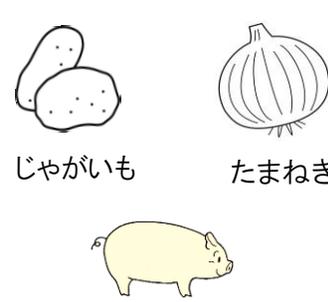
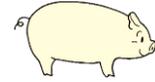
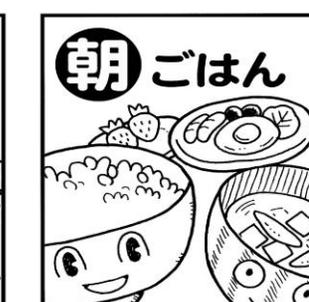


5月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	2 ごはん さつま汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳 5がつのしょくいくもくひょうは、「はしをだ だしくつかおう」です。しょくいくもくひょう のホスターをみて、はしをだしたいもちかたを かくにんしましょう。		こんげつ じばさんひん 今月の地場産品  じゃがいも たまねぎ  ぶたにく	いま しゅん 今が旬!  レタス	6 中華丼 ピリカラきゅうり ぶどうゼリー 牛乳 ちゅうかどんには「うすら」というとりのたま ごがはいっています。うまれて60にちくらい でたまごをうみはじめ、1ねんかんに250こ から280このたまごをうみます。
赤	とりにく さば ちくわ みそ ぎゅうにゅう	～おもに体をつくる食べもの			うずらのたまご ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう
緑	だいこん にんじん こんにやく ながネギ きりほしだいこん きゅうり	～おもに体の調子をととのえる食べもの			はくさい たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり
黄	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			ごはん むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー
	9 ごはん 豆腐のみそ汁 肉だんご 海そうサラダ 牛乳 はしのつかいかたには、「つまむ」、「はさ む」、「きる」、「くるむ」、「まぜる」など があります。にくだんごなども、はしてたば すいとおおききにすることができます。	10 しょうゆラーメン たこ焼き むらさきいもチップス 牛乳 むらさきいもチップスは、むらさきいもをあぶ らであげてつくっています。あつみがあってか いたところがあるので、よくかんでたべましょ う。	11 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが こまつなのごま和え 牛乳 なめこのぬめりは、かんそうやむしからみま ちるためのもです。ぬめりにはしょくもつ せんいがふくまれているので、からだにうおい あえてくれるこうかきだいされています。	12 たまごパン 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 きゅうしょくでは、ようしょくのひでも「は し」をつかうことがあります。それは、はしを つかうかきすをふやして、はしをつかうこと になれてほしいからです。	13 チキンカレーライス ミックスフルーツ 牛乳 カレーライスのとりにくは、さとうやヨーグル トでしてあじをつけてから、オープンでやき、 さいごにルウにまぜています。とりにくのあま みをあじわってください。
赤	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく ハム ひじき きわかめ こんぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく たこ たまご ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく えび しるみざかな うずらのたまご ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう
緑	ながネギ たまねぎ キャベツ	もやし たまねぎ はくさい メンマみず にんじん ながネギ キャベツ	なめこ ながネギ たまねぎ しらたき にんじん いんげん もやし こまつな	たまねぎ はくさい しめじ ながネギ トマト にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん おとう みかん パン ナタデココ
黄	ごはん パンこ さとう	ラーメン こめあぶら ごまあぶら さとう たこやきのかわ むらさきいも	ごはん じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	パン さとう じゃがいも こむぎこ こめあぶら バター スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら はちみつ
	16 エビピラフ ウインナースープ トマトソースオムレツ 牛乳 エビピラフは、ちょうみりょうといっしょにだ きこんだごはんに、おおききなてつくった具 （く）をあたらまぜてつくっています。	17 焼きそば わかめスープ チーズはんぺんフライ 牛乳 やきそばは、具（く）とメンをべつべつにオープ ンでやいてつくっています。おさらちいさい くがのこらないよう、はしてしょうずにたべま しょう。	18 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 白菜のおかか和え 牛乳 いわしには、カルシウムというえいようがたく さんふくまれているので、わたしたちのほねやは つよくしてくれるとてもすこいかなです。	19 ごまパン ミネストローネ メンチカツ マカロニサラダ 牛乳 ミネストローネは、くたくさんのスープのこと をいいます。やさしいほかに、まめやこめ、パ スタなどをいれることもあります。	20 そぼろごはん 玉ねぎのみそ汁 キャベツの浅漬け 牛乳 そぼろは、うしやぶた、とりのひきにくなどを ほくしたものをいいます。きゅうしょくのそぼ ろごはんは、ぶたひきにくをつかっています。
赤	えび たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ はんぺん チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ いわし ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
緑	たまねぎ にんじん いんげん はくさい トマト	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しめじ ながネギ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながネギ こんにやく はくさい みずな	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	にんじん いんげん たまねぎ しめじ キャベツ
黄	ごはん でんぶん バター こめあぶら さとう マヨネーズ	やきそばメン こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん パンこ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	パン じゃがいも さとう こめあぶら でんぶん パンこ マカロニ ごまドレッシング ごまあぶら	ごはん むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら さとう
	23 わかめごはん 根菜のみそ汁 とり肉のおろしソース 牛乳 とりにくのおろしソースは、きゅうしょくセン ターでつくっています。おろしソースのだ いこんは、きかいですりおろしています。	24 肉うどん ポテトコロッケ アーモンドフィッシュ 牛乳 うどんのひはおかすがすくないので、メンはも ちろん、具（く）をしっかりとたべてほしいです。 つゆはすこいこいので、のみすまないでくだ さいね。	25 ごはん 中華コーンスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ 牛乳 みなさんは、だいたいししのもちかたができて いますか？しょうずにしをつかって、ごはん つゆがおちやわんにのこらないようにしましょ う。	26 チーズパン レタスのスープ 肉だんごケチャップ味 マッシュポテト 牛乳 きょうのレタスはちゅうるい産（さん）です。レ タスはいまがおいしいきせつなので、いえてた べるときはサラダにしてもおいしいです。	27 ハヤシライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳 ハヤシライスの「ハヤシ」とは、にくなどをこ まかくきざむ「ハッシュ」がなまったもので、 せいしんには「ハッシュドビーフアンドライ ス」といいます。
赤	わかめ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく こさかな ぎゅうにゅう	たまご とうふ さかなのすりみ いか えび かに とりにく ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう
緑	だいこん にんじん ごぼう ながネギ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ながネギ ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ いら	たまねぎ レタス えのき	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり
黄	ごはん さつまいも さとう こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ アーモンド ごま	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん ごま	パン こめあぶら パンこ じゃがいも なまクリーム バター	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら さとう オリーブオイル
	30 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳 みなさんは、5がつのしょくいくもくひょうの 「はしをだしくつかおう」をいしきしてすこ せましたか？これからも、はしをだしいつか いかたをいしきしてしょくしをしましょ。	31 スープスパゲッティ ハムのマリネ プリン 牛乳 きょうは、のみものほかに、スパゲッティの ソースにもぎゅうにゅうがつかわれています。 ぎゅうにゅうにはほねやはのもとになるカルシ ウムがたくさんふくまれています。	 早寝	 早起	 朝ごはん
赤	とうふ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	ウインナー ハム ぎゅうにゅう			
緑	にんじん ながネギ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ			
黄	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん はるさめ	スパゲッティ バター こめあぶら こむぎこ さとう オリーブオイル プリン			