

# 5月 もりつけひょう



令和6年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p>給食の前には きちんと身じたくを しよう！</p> <p>給食 帽子の中に前髪も 後ろの髪も全部入れよう！</p> <p>マスクは口も鼻もかくそう！</p> <p>手をアルプースできれいに 洗おう！</p>	<p>さけの りよくちやあげ いそに</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまふの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>さけの りよくちやあげ いそに</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまふの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>春の遠足 (給食なし)</p>	<p>憲法記念日</p>
<p>6</p>	<p>ツナサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームは</p> <p>牛乳</p>	<p>チンゲンサイの ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>すぶた</p> <p>牛乳</p>	<p>ぎゅうどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>さわらの きのめみそかけ ちぐさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめじる</p> <p>牛乳</p>
<p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>朝ごはんを食べていますか？朝 ごはんには、体や頭を自覚めさせ る大切な働きがあります。</p>	<p>★中国の料理★ 「酢豚」は中国の広東地方の料理 です。</p>	<p>マナーを守って食事をできていま すか？食器をピカピカにして返し ましょう。</p>	<p>木の芽は山椒の若い芽 です。若葉が芽吹く 春に旬を迎えます。</p>
<p>ひじきのり つくだい</p> <p>キャベツの あまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>みしょうかん</p> <p>ドライカレー サンド</p> <p>はいがパン</p> <p>レンズまめ いり やさいスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>わかどりの しおこじやき こまつなの だいずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>こくとう ピーンズ</p> <p>ひじきいり すのもの</p> <p>にくごぼううどん</p> <p>うどん</p> <p>牛乳</p>	<p>やきしやも キャベツの あかじそあえ</p> <p>まめごはん</p> <p>とんじる</p> <p>牛乳</p>
<p>げんまいしゅうかく 玄米は収穫したお米のモミ(皮) の部分だけを取り除いたもので す。栄養価が高いです。</p>	<p>「レンズ豆」は丸く平たい形からこ の名前になったそうです。鉄が たっぷり含まれています。</p>	<p>きちんと盛りつけができていますか かくにん 確認しましょう。ごはんは左、汁が 右にありますか？</p>	<p>「カルシウム」「鉄」は不足しがち な栄養素です。小魚・海藻をしっ かり摂りましょう。</p>	<p>ごはんに混ぜている豆は「アラス カ」と呼ばれています。この呼び 方は岡山県だけだそうです。</p>
<p>はりはりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>グリーンアスパラガスの サラダ わかどりの マーレードやき</p> <p>パン</p> <p>てぼうまめの ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>	<p>ホキとだいの あまから こまつなの いために</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>きくらげのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>きびだんご</p> <p>おかやまずし</p> <p>はもと きいらの すましじる</p> <p>牛乳</p>
<p>たまご 卵はひなが生まれるために必要 な「たんぱく質」「ビタミン」「鉄」な どの栄養が含まれています。</p>	<p>岡山県産のアスパラガス です。地元の食べ物を 味わって食べよう。</p>	<p>主食(ごはん・パン・めん)・主菜 (肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそろ えることが大切です。</p>	<p>★中国の料理★ マーボー豆腐は中国の四川地方 の料理です。</p>	<p>★岡山県の料理★ 「はも」「黄にら」「きびだんご」など 岡山の特産物たっぷりです。</p>
<p>ひゅうがなつ ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>たまごいり ちゅうか スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ハンエッグ マヨネーズ ヨーグルト</p> <p>じゃがいもの サラダ</p> <p>パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶたにくの しょうがやき ごもくに</p> <p>ごはん</p> <p>きわかめの みそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>かんてん サラダ</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミート ソース</p> <p>牛乳</p>	<p>ござかなの あまからめ ごぼうどんの つらじまごぼう どん</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけの みそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>ひゅうがなつ 日向夏は、4～5月が最もおいし い時期です。みかんよりも黄色い かわ皮をしています。</p>	<p>★メキシコの料理★ チリコンカンはひき肉や豆を煮込 んだメキシコ料理です。</p>	<p>たもの 食べ物には主に「体をつくる」「エ ネルギーになる」「体の調子を整 える」の3つの働きがあります。</p>	<p>かんてん かいそう 寒天は海藻のなかまです。おな かの掃除をしてくれる「食物繊維」 たっぷりです。</p>	<p>くらしきつばま 倉敷市連島で作られた「連島ごぼ う」がおいしい季節です。地元の 食材を味わって食べましょう。</p>