

5月 もりつけひょう

令和4年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
 <p>春の遠足 (給食なし)</p>	 <p>憲法記念日</p>	 <p>みどりの日</p>	 <p>こどもの日</p>	 <p>さわらの りよくちやあげ いそに ごはん とうふとじゃがいも のみそしる</p>
<p>はる えんそく 春の遠足 (給食なし)</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>しんちゃ きせつ 新茶の季節です。さわらのりよくちや あげは、さわらにでん粉と粉の緑 くちや 茶をまぶしてあげた料理です。</p>
9	10	11	12	13
 <p>わかどりの きのめみそかけ こまつなの あえもの ごはん わかめじる</p>	 <p>かんてん サラダ パン チリコンカン</p>	 <p>にんじん しりしり ジュシー もずくのみそしる</p>	 <p>フレンチ サラダ ごぼうのハヤシライス ごはん ハヤシライスの ルウ</p>	 <p>ぶたにくの しょうがやき ごもくに ごはん えのきたけ のみそしる</p>
<p>きめ さんしょうわかめ 木の芽は山椒の若い芽 です。若葉が芽吹く はる しゅんむか 春に旬を迎えます。</p>	<p>しょくじ まえ 食事の前にはきちんと手洗いをし ましょう。手を洗った後はきれいな ハンカチで手をふきましょう。</p>	<p>おきなわけん きょうとりょうり ★沖縄県の郷土料理★ おきなわけん せいさんりょう こんぶ 沖縄県はもずくの生産量と、昆布 しょうひりょうにほんいち の消費量が日本一です。</p>	<p>あき たね つらしま 秋に種をまいた連島ごぼうは4月 から7月にたくさん収穫されます。 じもと しょうがいあじ 地元の食材を味わいましょう。</p>	<p>まも しよくじ マナーを守って食事をしましょう。 食べる時にはおしゃべりをせず、 しずかに食べましょう。</p>
16	17	18	19	20
 <p>こざかなの あまからめ ひじきいり すのもの にごぼううどん うどん うどんの ぐ</p>	 <p>ヨーグルト ミート ソース サンド はいがパン やさい スープ</p>	 <p>やきしやも キャベツとたくあん のあえもの まめ ごはん とんじる</p>	 <p>ひじき ふりかけ キャベツの あまざる げんまいいり ごはん にくじゃが</p>	 <p>わかどりの いそあげ きゅうりの すのもの ごはん しらたまの すましる</p>
<p>てつ ふそく 「カルシウム」「鉄」は不足しがちな えいようそ 小魚・海藻をしっかりと 摂りましょう。</p>	<p>ぎゅうにゅうつく ヨーグルトは、牛乳から作られま す。カルシウムが多く、お腹の調 うを整える働きもあります。</p>	<p>まめ 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>げんまい しゅうかく こめ 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。 えいようか たか 栄養価が高いです。</p>	<p>しよくじ 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>
23	24	25	26	27
 <p>はりはりあえ ごはん いりどうふ</p>	 <p>グリーンアスパラガスの サラダ ぶたにくの マーレードソースかけ パン てぼうまめの ミネストローネ</p>	 <p>みしょうかん ちゅうかの すのもの ごはん マーポー どうふ</p>	 <p>ネーブル こまつな コーンの サラダ そふとめんのにくみそあんかけ そふとめん にくみそ</p>	 <p>さけのおやき じゃがいもの きんぴら ごはん きわかめ のみそしる</p>
<p>たもの おも からだ 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>じばさんぶつ つか ★地場産物を使って★ 倉敷市産のグリーンアスパ ラガスを使ったサラダです。</p>	<p>わせい 「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ る美生かん。薄皮をむいて食べま す。上手に食べられますか？</p>	<p>めん類は具たくさんにしたり、サラ ダやくだものを組み合わせると 栄養のバランスがよくなります。</p>	<p>きちんと盛りつけができているか かくに確認しましょう。ごはんは左、みそ 汁が右にありますか？</p>
30	31	きちんと盛りつけができていますか？		
 <p>さばの ピリからやき ちぐさあえ ごはん にらたま じる</p>	 <p>きゅうりとキャベツの サラダ ぶたにくとじゃがいもの オーロラソースあえ パン ジュリアン スープ</p>	 <p>おさら おぼんの右上 ちやわん しるわん</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>フランス語でaurore(オーロール)は明 け方。明け方の空の色のようなので オーロラソースと呼びます。</p>	<p>もりつけひょうや 給食室のサンプルケースも 確認しましょう！</p>		