

5月 もりつけひょう



令和 7 年 度
第 五 福 田 小 学 校

月	火	水	木	金
給食の前には きちんと身じたくを しよう！ 給食 帽子の中に前髪も 後ろの髪も全部入れよう！ マスクは口も鼻もかくそう！ 手をアルプースできれいに 洗おう！	きれいなみじたくで 給食当番	さけの りよくちやあげ いそに ごはん しらたまふの すましじる 新茶の季節です。さけの緑茶揚げ は、さけに粉の緑茶をまぶして揚 げた料理です。	2 春の遠足 (給食なし)	
5 こどもの日 こどもの日	6 振替休日 振替休日	7 きゅうりのすのもの ごはん にくじゃが きゅうりはおぼんの中に置き ましよう。ピンが割れない ように気をつけて扱いましよう。	8 ちゅうかのあえもの ごはん マーボー どうふ 豆腐は大豆からできた食べ物で す。体をつくるたんぱく質やカルシ ウムが含まれています。	9 ぶたにくの しょうがやき ひじきいり すのもの ごはん わかめじる 豚肉には、体の疲れをとるビタミン B1という栄養素が含まれていま す。
12 こどもの日 こどもの日	13 振替休日 振替休日	14 やきししゃも キャベツとたくあん のあえもの まめごはん とんじる 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。	15 きりぼしだいこんの あえもの にくごぼううどん うどん ★食品ロス削減 献立★ うどんの具に入っている昆布は、 だしをとった後に切っています。	16 ホイコーロー ごはん きくらげと たまごの スープ ★中国の料理★ 「回鍋肉(ホイコーロー)」は中国の 四川地方の料理です。
19 さわらの レモンみそかけ ちぐさあえ ごはん とうふの すましじる 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。	20 ツナサラダ パン クリームは パンを上手に食べることができて いますか？一口ずつちぎって食べ ましよう。	21 すぶた ごはん ちゅうか スープ ★中国の料理★ 「酢豚」は中国の広東地方の料理 です。	22 もやしの からしあえ ごはん いりどうふ 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。	23 みしょうかん きくわかめの すのもの ぶたどん ごはん ぶたどんの ぐ 美生かんは和製グレープフルーツと も呼ばれる柑橘類です。薄皮をむい て食べましよう。
26 ピーマンサラダ ごはん ぎゅうにくとピーマンの いためもの 「ピーマン」はお米からできた麺で す。アジアの国々で多く食べられ ています。	27 グリーン アスパラガスの サラダ パン チリコンカン 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。	28 さばの たつたあげ じゃがいもの きんぴら ごはん えのきたけの みそじる 「さば」は頭の働きをよくしたり、血 液をサラサラにしたりする、体によ い脂肪がたくさんあります。	29 かんてん サラダ スパゲティミートソース ソフトめん ミート ソース かんてん かいそう 寒天は海藻のなかまです。おなか の掃除してくれる「食物繊維」 たっぷりです。	30 ホキとだいずの あまから こまつなの あえもの ごはん あぶらあげの みそじる 「ホキ」はタラのなかまです。ニュー ジーランド産の白身魚です。味 わって食べましよう。