

5月 もりつけひょう



令和5年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>さけのりよちやあげ ごもくに</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもとたまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>はるのえんそく 春の遠足 (給食なし)</p> <p>牛乳</p>	<p>憲法記念日</p> <p>牛乳</p>	<p>みどりの日</p> <p>牛乳</p>	<p>こどもの日</p> <p>牛乳</p>
<p>しんちゃ きせつ 新茶の季節です。さけの緑茶揚げは、さけにでん粉と粉の緑茶をまぶして揚げた料理です。</p>	<p>春の遠足は、はるのえんそくです。</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日は、けんぽうきねんびの日です。</p>	<p>みどりの日は、みどりの日です。</p>	<p>こどもの日は、こどもの日です。</p>
8	9	10	11	12
<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>メープルシロップ こまつなごのサラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものカレーに</p> <p>牛乳</p>	<p>さわらのきのめみそかけ キャベツともやしのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>あまなつかん 卵はりはりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>やきしやも キャベツとたくあんのあえもの</p> <p>まめごはん</p> <p>とんじる</p> <p>牛乳</p>
<p>ちゅうごくりょうり ★中国の料理★ すぶた ちゅうごく かんとうちほう りょうり 「酢豚」は中国の広東地方の料理です。</p>	<p>かんれんこんだて ★G7関連献立【カナダ】★ こつき 国旗にメープルの葉が描かれています。</p>	<p>きのめ 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>たまご う 卵はひなが生まれるために必要なたまごは、卵黄に「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>まめ とうもろこし 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>
15	16	17	18	19
<p>かしわもち 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>ノンエッグマヨネーズ じゃがいものサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パン</p> <p>チーズコンカレ</p> <p>牛乳</p>	<p>にんじんしりしり</p> <p>ジュシー</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ビーフンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにくとピーマンのいためもの</p> <p>牛乳</p>	<p>くきわかめのすのもの</p> <p>げんまいいりごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>牛乳</p>
<p>「カルシウム」「鉄」は不足しがちな栄養素です。小魚・海藻をしっかりと摂りましょう。</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>おきなわけん きょうどりょうり ★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、昆布の消費量が日本一です。</p>	<p>こめ とうもろこし ビーフンは米粉で作った麺です。中国や台湾、日本で多く食べられています。</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。栄養価が高いです。</p>
22	23	24	25	26
<p>さばの たつたあげ きりぼしだいこんのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>にらとじゃがいもの</p> <p>牛乳</p>	<p>グリーンアスパラガスのサラダ わかどりのマーマレードやき</p> <p>はいがパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>	<p>みしょうかん ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>かくチーズ かんとんサラダ</p> <p>そふとめんのにくみそあんかけ</p> <p>そふとめん</p> <p>にくみそ</p> <p>牛乳</p>	<p>いわしのみりんぼし</p> <p>いそに</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>しゅうじく 食事は、「主食(ごはん・パン)」「主菜(肉・魚・大豆)」「副菜(野菜)」のバランスが大切です。</p>	<p>かんれんこんだて ★G7関連献立【イタリア】★ トマトはイタリア料理には欠かせません。</p>	<p>ちゅうごくりょうり ★中国の料理★ ホイコーローは中国の四川地方の料理です。</p>	<p>おかやま とうもろこし ソフトめんには岡山県産のお米から作った米粉が入っています。</p>	<p>「カルシウム」「鉄」は不足しがちな栄養素です。魚や海藻をしっかりと摂りましょう。</p>
29	30	31	<p>給食の前には きちんと身じたくを しよう!</p> <p>きゅうしよ ぼうし なか まえがみ ○給食帽子の中に前髪も うしろの髪も全部入れよう!</p> <p>くち はな ○マスクは口も鼻もかくそう!</p> <p>て ○手をアルボースできれいに洗おう!</p>	
<p>ぶたにくとだいずのあまからきゅうりのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>プルーン ミートサンドのぐ</p> <p>ミートサンド</p> <p>パン</p> <p>アイントプフ</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶたにくのしょうがやき ちぐさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>きちんと盛りつけができていますか かかんに確認しましょう。ごはんは左、汁が右にありますか?</p> <p>かんれんこんだて ★G7関連献立【ドイツ】★ 「アイントプフ」はドイツの料理です。</p>	
<p>きゅうしよ ぼうし なか まえがみ ○給食帽子の中に前髪も うしろの髪も全部入れよう!</p> <p>くち はな ○マスクは口も鼻もかくそう!</p> <p>て ○手をアルボースできれいに洗おう!</p>	<p>「カルシウム」「鉄」は不足しがちな栄養素です。魚や海藻をしっかりと摂りましょう。</p>	<p>おきなわけん きょうどりょうり ★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、昆布の消費量が日本一です。</p>	<p>こめ とうもろこし ビーフンは米粉で作った麺です。中国や台湾、日本で多く食べられています。</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。栄養価が高いです。</p>