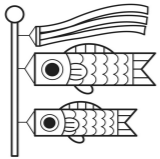



5月献立予定表

月 火 水 木 金

<p>==== 献立によせて ====</p> <p>風薫る、さわやかな季節となりました。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて毎日元気に登校しましょう。今月は春野菜が多く出回っておいしい時季です。じゃがいも・玉ねぎ・グリーンアスパラガスなどを使った季節の献立を取り入れています。</p>  <p>*****紹介献立*****</p> <p>.....肉ごぼううどん.....</p> <p>【材料名】(4人分)</p> <p>うどん 4玉 牛薄切り肉 150g ごぼう 50g A さとう 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ1 みりん 小さじ1 たまねぎ 150g にんじん 50g ねぎ 適量 B 塩 小さじ1/3 しょうゆ 大さじ2 みりん 小さじ1 だし 600cc</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 昆布とかつお節でだしをとる。 ② 牛肉は食べやすく切り、ごぼうはささがき、たまねぎとにんじんは細切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に牛肉、ごぼうとAの調味料を入れて煮る。 ④ 別の鍋にだしを煮立て、たまねぎとにんじんを入れて煮て、Bで調味する。 ⑤ ④に③を入れる。 ⑥ うどんに⑤をかけ、ねぎをのせ、一味をふる。 	<p>2 <u>季節の料理(八十八夜)</u></p> <p>ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ いそ煮 豆腐とじゃがいものみそ汁</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ひとくちゼリー</p>
	<p>9</p> <p>肉ごぼううどん 牛乳 いりこのから揚げ キャベツの甘酢あえ</p>	<p>10 <u>季節の料理</u></p> <p>豆ごはん 牛乳 丸干し 切り干し大根のからしあえ 油揚げのみそ汁</p>	<p>11</p> <p>ミートサンド 牛乳 フライドポテト 野菜スープ ヨーグルト</p>	<p>12 <u>世界の料理(中国)</u></p> <p>ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ</p>	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 小松菜のあえ物 豆腐のすまし汁</p>
	<p>16 <u>世界の料理(中国)</u></p> <p>ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華の酢の物</p>	<p>17 <u>郷土料理(沖縄県)</u></p> <p>ジューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁</p>	<p>18</p> <p>ドッグサンド 牛乳 キャロットポタージュ 甘夏かん</p>	<p>19</p> <p>ツナのそぼろごはん 牛乳 ひじきとちりめんのあえ物 だいこんのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 さばのピリ辛揚げ 千草あえ にらたま汁</p>
	<p>23</p> <p>ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ 美生かん</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ じゃがいものきんぴら えのきたけのみそ汁</p>	<p>25 <u>季節の料理</u></p> <p>パン 牛乳 豚肉の マーマレードソースかけ グリーンアスパラガスのサラダ ミネストラスープ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 牛乳 炒り豆腐 いわしのみりん干し はりはりあえ</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 日向夏</p>
	<p>30</p> <p>玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 納豆</p>	<p>31</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 茎わかめのみそ汁</p>	<p>きれいに手を洗おう!!</p>  <p>石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!</p>		<p>この月の栄養価</p> <p>エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.1g</p>
	<p>特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日：</p> <p>2・10・13・16・17・19・24・27・30・31日</p>				