

こんだてひょう 5月 うんぴんしょうがっこう



今月の目標《時間内に食べて、後始末をきちんとしよう》

日 曜日	こんだて名	【赤】血や肉になるもの		【黄】働く力と体温になるもの		【緑】体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの類
1 火	たけのごはん ぎゅうにくとたまねぎのあまからに ごまあえ かしわもち 【こどもの日メニュー】	うすあげ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 	こめ さとう こんにやく じゃがいも かしわもち	あぶら ごま	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ごぼう もやし
7 月	ごはん すみそあえ はるやさいのしおにくじゃが いちご	ぎゅうにく いか みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり いちご
9 水	ポークカレーライス キャベツのちゅうかサラダ チーズ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	こめ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ ごまあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり
10 木	ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ビーフン	あぶら ごまあぶら	ピーマン ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし
11 金	ごはん ちくぜんに こまつなのびたし ひじきふりかけ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん
14 月	ごはん タイカツ ぶたじる ハムとキャベツのすのもの	たい ハム みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん いも さとう こんにやく	あぶら	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ
15 火	ごはん じゃがいものそぼろに あつやきたまご ばいにくあえ	とりひきにく あつあげ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり ばいにく
16 水	ドライカレー いかのマリネ おこめのムース	ぶたひきにく だいず いか	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	こめ さとう おこめのムース	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが きゅうり
17 木	とうにゅうパン はるキャベツのメンチカツ ツナサラダ マカロニスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	パン マカロニ パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン
18 金	ごはん かれいのしおやき きりぼしだいこんのもの キャベツのすのもの	かれい かまぼこ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ
21 月	えんどうごはん こうやどうふのたまごとじ キャベツのすのもの	こうやどうふ とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	こめ さとう		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり
22 火	ゆかりごはん しおやきさば グリーンアスパラのいためもの ぐだくさんのみそしる	さば ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こんにやく	あぶら	ゆかり にんじん ねぎ	アスパラガス たまねぎ しいたけ
23 水	ごはん あげのちゅうかに あげぎょうざ きゅうりのちゅうかづけ	あつあげ ぶたひきにく とりひきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ でんぷん ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ
24 木	ハヤシライス もやしサラダ りんごゼリー	だいず ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ハヤシルウ ごま	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト きゅうり もやし りんご
25 金	ごはん さわらのしおやき きゅうりのつけもの こうやどうふとやさいのもの	さわら こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう		ほうれんそう にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ
28 月	ごはん しんじゃがののもの キャベツのばいにくあえ のりふりかけ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ばいにく
29 火	カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト やさいスープ	チキンウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン ミニトマト	たまねぎ キャベツ しめじ コーン
30 水	ごはん サーモンだいずフライ つけもの じゃがいものみそしる	さけ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら		キャベツ だいこん たまねぎ
31 木	ぶたどん わかめのすましじる あおなのピーナッツあえ	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ こんにやく さとう	あぶら ピーナッツ	にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく ごぼう たまねぎ えのきたけ

☆8(火)は、遠足のため給食がありません。お弁当をお願いします。7(月)までに延期が決定した場合は、
 8(火)は給食を実施します。8(火)当日の朝に延期が決定した場合は、お弁当をお願いします。

【一言メモ】

お祭りやGWでの旅行など、外で食事をする機会も多い時期です。そんな時だからこそ、お店で食事をするときのマナーやメニューの選び方などをぜひ子どもたちに教えてあげたいですね。



1