



今月のめあて: 食事のマナーを身につけよう

	月	火	水	木	金		
こんだて	<p>☆今月の予定☆</p> <p>2日…こどもの日献立 14日…2年2・3組 給食なし</p> <p>15日…2年1・4組 給食なし</p> <p>22~24日 …運動会おうえん献立</p>	<p>◎5月の平均栄養価◎</p> <p>◆エネルギー 621kcal ◆たんぱく質 25.5g ◆脂質 20.4g ◆カルシウム 357mg ◆鉄 4.5mg ◆食物せんい 6.2g ◆塩分 2.0g</p>	<p>1</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろに こごかなふりかけ はるキャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう</p> <p>613kcal/2.1g</p> <p>ぶたにく,ちくわ,こごかな,ツナ あおのり,かつおぶし,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,じゃがいも,あぶら,さとう ごま,マヨネーズ</p> <p>にんじん,たまねぎ,たけのこ,だいこん グリーンピース,きゅうり,キャベツ とうもろこし</p>	<p>2 ☆こどもの日</p> <p>たけのこごはん こんだて すましじる ぶたにくとだいのあげに ぎゅうにゅう ミニかしわもち</p> <p>650kcal/2.2g</p> <p>あぶらあげ,わかめ とうふ,ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,ふ,でんぷん,あぶら じゃがいも,かしわもち</p> <p>たけのこ,にんじん,ながねぎ だいこん,いんげん,しいたけ</p>	<p>3</p> <p></p> <p>憲法記念日</p> <p>旬の食材を 紹介します♪</p>		
あか		6	7	8	9	10	
あか		<p>こどもの日の 振替休日</p>	<p>むぎごはん ハヤシソース アーモンドいりサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>637kcal/2.1g</p> <p>ぶたにく,ツナ,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,じゃがいも,あぶら アーモンド</p> <p>たまねぎ,にんじん,マッシュルーム にんにく,グリーンピース,トマト きゅうり,キャベツ</p>	<p>ごはん けんちんじる あじフライ ごまあえ ぎゅうにゅう</p> <p>603kcal/1.7g</p> <p>とうふ,あじ,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,パンこ,ごま,さとう,あぶら</p> <p>にんじん,ながねぎ,だいこん,ごぼう もやし,こまつな</p>	<p>こめごはん いちごジャム コーンチャウダー マカロニサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>679kcal/2.4g</p> <p>ベーコン,とうにゅう,ツナ ウインナー,ぎゅうにゅう</p> <p>パン,ジャム,じゃがいも,あぶら マカロニ,マヨネーズ</p> <p>たまねぎ,とうもろこし,にんじん マッシュルーム,きゅうり,キャベツ</p>	<p>ちゅうかふうませごはん たまごともずくのスープ えびシューマイ 2こ もやしのナムル ぎゅうにゅう</p> <p>593kcal/2.5g</p> <p>ぶたにく,たまご とうふ,もずく,えび,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,こむぎこ,でんぷん,さとう ごま,</p> <p>こまつな,しょうが,しいたけ,にんじん えのきたけ,ながねぎ,もやし とうもろこし</p>	
あか			13	14	15	16	17
あか			<p>ごはん たけのこのみそしる さけチーズフライ パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>606kcal/1.7g</p> <p>とうふ,わかめ,とりささみ,みそ さけ,チーズ,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,じゃがいも,ごま,さとう あぶら</p> <p>たけのこ,ながねぎ きゅうり,キャベツ,とうもろこし</p>	<p>ごはん さんさいじる ごまだれにくだんご 2こ アーモンドいりこまつなサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>608kcal/1.8g</p> <p>あつあげ,とりにく,ツナ なると,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,さとう,ごま,でんぷん アーモンド</p> <p>わらび,ぜんまい,たけのこ,なめこ にんじん,こまつな,キャベツ</p>	<p>ごはん かきたまじる だいずコロック きりぼしだいこんのいために ぎゅうにゅう</p> <p>636kcal/1.9g</p> <p>たまご,とうふ,みそ,だいず さつまあげ,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,こむぎこ,あぶら,じゃがいも さとう</p> <p>こまつな,たまねぎ,にんじん,だいこん ごぼう,しいたけ</p>	<p>ごはん じゃがいものごまみそしる カレーのなんばんづけ なめたけあえ ぎゅうにゅう</p> <p>589kcal/1.9g</p> <p>あつあげ,みそ かれい,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,ごま</p> <p>ながねぎ,しょうが,もやし えのきたけ,にんじん,こまつな</p>	<p>むぎごはん キーマカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう</p> <p>685kcal/1.8g</p> <p>ぶたにく,だいずミート ヨーグルト,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら</p> <p>たまねぎ,にんじん,にんにく トマト,グリーンピース,だいこん みかん,もも,りんご,パイン</p>
あか	20	21	22	23	24		
あか	<p>ごはん さわにわん さばのみそに もやしとあぶらあげのごまドレあえ ぎゅうにゅう</p> <p>574kcal/1.7g</p> <p>ぶたにく,かまぼこ,さば,あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,はるさめ,さとう,ごま</p> <p>にんじん,えのきたけ,ごぼう きぬさや,たけのこ,もやし,きゅうり</p>	<p>ごはん ふりかけ ワンタンスープ とりにくとアスパラのちゅうかいため ぎゅうにゅう アップルコンポート</p> <p>556kcal/1.9g</p> <p>ぶたにく,なると,とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,ワンタン,はるさめ,あぶら さとう</p> <p>もやし,にら,にんじん,メンマ アスパラ,たまねぎ,たけのこ きくらげ,りんご</p>	<p>☆白組 応援こんだて バターふうみむぎごはん ほたてのクリームソース シャキシャキサラダ ジョア</p> <p>584kcal/1.8g</p> <p>ほたて,あさり,ベーコン,とうにゅう ツナ,のむヨーグルト</p> <p>こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも</p> <p>にんじん,たまねぎ,しめじ,いんげん きゅうり</p>	<p>☆赤組 チキンライス 応援こんだて トマトとたまごのスープ フライドポテト ぎゅうにゅう かんそうこごかな</p> <p>596kcal/2.1g</p> <p>とりにく,ベーコン,たまご こごかな,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,あぶら,じゃがいも</p> <p>たまねぎ,マッシュルーム,とうもろこし グリーンピース,トマト,レタス</p>	<p>☆運動会 ごはん 応援こんだて かぶとうちまめのみそしる たれカツ ガルバンゾのサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>640kcal/2.0g</p> <p>うちまめ,あぶらあげ,みそ,とりにく ガルバンゾ(ひよこまめ),ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ さとう</p> <p>かぶ,えのきたけ,にんじん,キャベツ きゅうり</p>		
あか	27	28	29	30	31		
あか	<p>振替休日</p> <p>26日(土) 運動会 がんばろう!</p>	<p>ごはん チンゲンさいとほたてのスープ あつあげのみそいため ぎゅうにゅう カットパイン</p> <p>567kcal/1.8g</p> <p>ほたて,あつあげ,ぶたにく,みそ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,はるさめ,あぶら,さとう</p> <p>チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ しいたけ,にんにく,しょうが,たけのこ いんげん,パイン</p>	<p>ソフトめん ミートソース アスパラガスとツナのサラダ ぎゅうにゅう かんそうブルー</p> <p>718kcal/2.1g</p> <p>ぶたにく,だいずミート,ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>めん,あぶら,さとう</p> <p>たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ グリーンピース,トマト,アスパラガス にんじん,キャベツ,ブルー</p>	<p>ごはん とうふのみそしる さばのごまてりやき ひじきのいために ぎゅうにゅう</p> <p>611kcal/1.9g</p> <p>とうふ,さば,さつまあげ,ひじき みそ,うちまめ,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,じゃがいも,さとう</p> <p>ながねぎ,こまつな,にんじん,れんこん えのきたけ,いんげん</p>	<p>むぎごはん マーボーどんのぐ はるさめとわかめのサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>615kcal/2.0g</p> <p>とうふ,ぶたにく,だいずミート みそ,わかめ,ぎゅうにゅう</p> <p>こめ,むぎ,あぶら,はるさめ,ごま</p> <p>ながねぎ,にら,しいたけ,にんにく しょうが,きくらげ,もやし,きゅうり にんじん,とうもろこし</p>		