



# こんだてよていひょう

銭塘・中緑小学校

がつきゅうしよくひょう しゅん た もの さが 5月給食目標：旬の食べ物を探してみよう。

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名						
					(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
					魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
1	金			レバーとさかなのナッツがらめ キャベツのサラダ はるさめスープ	とりレバー・ホキ		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・コーンスターチ・こむぎこ	あぶら・カシューナッツ	
7	木			ピースそばろどん はるさめのすのもの ぶたじる	とりこ・だいず		にんじん	ごぼう・グリーンピース・しょうが	こめ・さとう	あぶら	5月はグリーンピースが旬をむかえます。7日はとれたてのグリーンピースを使ってそばろ丼にしました。皮付きのグリーンピースを一年生がむいてくれます。
8	金			ししゃもフライ コーンサラダ クリームスープ		ししゃも			パンこ		
11	月			にくじゃが たくあんのあえもの おちゃふりかけ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうや豆腐		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう		11日はお茶を使ってふりかけを作ります。
12	火			さばのソースに ゆかりあえ かきたまじる	さば			しょうが	さとう		
13	水			きなこあげパン にくだんごスープ ビーンズサラダ	きなこ				パン・さとう		13日はみんなが大好きな揚げパンです。学校で砂糖ときな粉で作ります。
14	木			たちうおフライ たまねぎのあえもの かしわじる	たちうお		にんじん	たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま	14日は味の旗です。今月は芦北・水俣です。たちうおは不知火海でとれる魚です。
15	金			セルフドッグ (チリコンカン) やさいのスープに あまなつまかん	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	不知火海でとれた太刀魚を使って、フライにしました。
18	月			ピピンバ たまごとわかめのスープ みかんかじゅう	ぶたにく・ぎゅうにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・さとう	ごま	
19	火			ビーフカレー きゅうりのじゃこサラダ フルーツムース	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・りんご・ピーラー・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも		
21	木			マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル いりこアーモンド	豆腐・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なつめ・しいたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	ごま	
22	金			アスパラガスとベーコンのスパゲティ チキンサラダ みかんゼリー	ぶたにく・ベーコン		にんじん	たまねぎ・コーン・しめじ	スパゲッティ		
26	火			ぎゅうにくとチンゲンサイのいためもの コーンとたまごのスープ だいずのごまりんかけ	ぎゅうにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう		
27	水			にくうどん ナッツサラダ りんごジャム	ぶたにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	アーモンド	
28	木			いわしのうめみそに ごまネーズあえ すいとんじる	いわし		にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	29日のフルーツミックスは熊本県でとれたすいかが入ります。熊本県のすいかの生産は日本一です。中でも
29	金			あつあげのカレーミート ベーコンスープ すいかいりフルーツミックス	あつあげ・ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	じゃがいも	カクテルゼリー	すいかの産地です。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候がおだやかで過ごしやすじきですが、急に気温があがることもあり体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも三食しっかり食べ、早寝早起きをして健康的な生活のリズムを身につけましょう。

夏も近づくと八十八夜

立春から八十八を数えた(5月2日)頃につんだお茶を飲むと病気になると言われていいます。お茶には健康に役立つ成分が多く含まれています。

