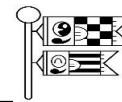


# 5月給食配膳表



月	火	水	木	金
<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>				
6日	7日	8日	9日	10日
<p>ふりかえきゅう日</p> <p>ごはん</p>	<p>みそ</p> <p>みそは、日本人にかかせない調味料のひとつで飛鳥時代に中国から伝わったといわれています。</p> <p>わかめサラダ</p> <p>鳴門わかめ</p> <p>鳴門のうずしおにもまれ、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。全国的にも有名です。</p> <p>ごはん</p> <p>カレー</p>	<p>そくいの日</p> <p>ごはん</p>	<p>こくみんのきゅう日</p> <p>プロックリーのシーザーサラダ</p> <p>カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンなど成長に必要な栄養素が多く含まれています。</p> <p>ロールパン</p> <p>わふうスバゲティ</p> <p>ごはん</p>	<p>けんぼうきねん日</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>ごぼうを栽培して食べるのは世界でもめずらしく、外国ではほとんど食べないそうです。</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>さんまのおかかにごまあえ</p> <p>豆腐</p> <p>豆腐は、鎌倉時代に中国から、等のお坊さんに伝えられました。豆腐は、大豆から作られています。ていて栄養たっぷりです。</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>きりぼしだいこんとわかめのサラダ</p> <p>切り干し大根</p> <p>切り干し大根は、大根を切って干したものです。干すことで大根の甘みが増しておいくなります。</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものいそに</p>	<p>うめあえ</p> <p>うめあん</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものいそに</p>	<p>(セルフツナサンド)</p> <p>ツナ・コーンきゅうり</p> <p>セルフツナサンド</p> <p>食パンに、ツナとコーンときゅうりのサラダとチーズをはさんで、自分でサンドイッチを作ります。</p> <p>しよくパン</p> <p>パンブキンポタージュ</p> <p>ごはん</p>	<p>ミニトマト</p> <p>ちちうおフライ</p> <p>ちちうお</p> <p>ちちうおは、体が銀白色で、長く平たい魚です。今日は、徳島県でとれたものをフライにしました。</p> <p>ごはん</p> <p>きゅうにくとごぼうのうまに</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>もやしのナムル</p> <p>厚揚げ</p> <p>厚揚げは豆腐の表面だけを揚げて作ります。豆腐と比べてよくあじがしみこみやすいのが特徴です。</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのカレーそぼろ</p>	<p>すのもの</p> <p>とりにくとこんにやくのみそに</p> <p>ごはん</p>	<p>さばのしおやき</p> <p>やさいのつけあわせ</p> <p>ほうとう</p> <p>ほうとう</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとうじる</p>	<p>フルーツ</p> <p>ナタデココ</p> <p>フルーツ</p> <p>ナタデココ</p> <p>ナタデココは、ココナツツミルクに「ナタ菌」を加えて固めてきたものです。独特の歯ごたえが特徴です。</p> <p>こがたパン</p> <p>やきそば</p> <p>ごはん</p>	<p>(とりそぼろどん)</p> <p>とりそぼろ</p> <p>とりにくとごまのすーぷ</p> <p>とりにくとごまのすーぷ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまつなとごまのすーぷ</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>あげぎょうざ</p> <p>八宝菜</p> <p>八宝菜の「八宝」には、食材の数が多く、という意味があります。昔は家庭で8種類の材料をそろえるのは大変なことでした。</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p>	<p>とりごぼう</p> <p>サラダ</p> <p>たきこみ</p> <p>さつまじる</p> <p>ごはん</p>	<p>さわらのすだちしょうゆ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>今から400年ほど前にカンボジアから伝わってきたので、「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのもの</p>	<p>コールスロー</p> <p>サラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ごはん</p>	<p>わふうにくだんご</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>筑前煮</p> <p>筑前煮は、福岡県の郷土料理です。「いりどり」や「がめ煮」と呼ばれることもあります。</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>