

# 5月給食配膳表

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	<p>ハンサンス MILK</p> <p>ごはん あつあげの カレーそば</p> <p>厚揚げ 厚揚げは、豆腐を 油で揚げたもので す。体を作る働き の赤の仲間です。</p>	<p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p>	<p>けんぼうきねん日</p>	<p>みどりの日</p>
7日	8日	9日	10日	11日
<p>いわしのにつけ ゆかりあえ MILK</p> <p>ごはん かぼちゃの そばろに</p> <p>いわし いわしには、血液 をサラサラにしてく れる成分がたくさん 含まれています。</p>	<p>はるまき MILK</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>春巻き 春巻きは、油で揚げた ものだけでなく、生野 菜などを巻いてそのま ま食べる「生春巻き」な どがあります。</p>	<p>バック ボンサ</p> <p>さばのしおやき やさいの つけあわせ MILK</p> <p>ごはん ちくぜんに</p> <p>筑前煮 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>クチャップ ソース</p> <p>ハンバーグ MILK</p> <p>ポイルキャベツ しよくパン</p> <p>あさりの チャウダー</p> <p>あさり あさりには、貧血を予 防する鉄分が多く含ま れています。成長期の みなさんに食べてもら いたい食材です。</p>	<p>はちみつ レモンゼリー えび MILK</p> <p>しゅうまい (幼小1・中)</p> <p>ごはん かんこくふう すきやき</p> <p>新たまねぎ 新たまねぎは、 掘ってすぐに出荷 するので、みずみ ずしくて甘みがあり ます。</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>けんこう サラダ MILK</p> <p>げんまい ごはん カレー</p> <p>手洗い 食中毒を予防する基本 は手洗いです。食事の 前だけでなく外から 帰ってきたときなども必 ず手を洗いましょう。</p>	<p>とりとこんさいの つくね きゅうりの とさあえ MILK</p> <p>ごはん とうにゅういり とんじる</p> <p>豆乳 大豆を水に浸して すりつぶし、さらに 水を加えて煮つ め、布でこすと豆乳 ができます。</p>	<p>ほうれんそう オムレツ MILK</p> <p>チキンライス チンゲンサイの ミルクスープ</p> <p>チンゲンサイ チンゲンサイは、日本 で一番多く使われてい る中国野菜です。味に くせがないので、いろ んな料理に使えま す。</p>	<p>えんそく 遠足 しゅうがく りょう 修学旅行</p>	<p>ソース</p> <p>ポイルキャベツ たちうおフライ MILK</p> <p>ごはん たけのこの うまに</p> <p>たちうお たちうおは、体は銀 色の、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>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>さんまのおろしに ごまあえ MILK</p> <p>ごはん かきたま じる</p> <p>にんじん にんじんは、ほとんど 毎日給食に出る食 材です。にんじんのき れいなオレンジ色は、 料理をよりおいしく見 せてくれます。</p>	<p>すのもの MILK</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>肉じゃが 肉じゃがは、カレー と材料がよく似てい ますね。海軍の食 事が発祥ともいわ れています。</p>	<p>とりそばろ MILK</p> <p>ごはん こまつなど こもちのスープ</p> <p>米 「米」という字は「八 十」の字を組み合わせ て作られています。 「米を作るためには 88種類の手間が必要」 という意味です。</p>	<p>フルーツ ヨーグルト MILK</p> <p>こがたパン</p> <p>ミートソース スバゲティ</p> <p>ヨーグルト ヨーグルトは、トル コ語の「ヨウルト」が 語源です。世界中 の多くの国で食べ られています。</p>	<p>ミニトマト (幼小1・中2) さけのチーズフライ MILK</p> <p>ごはん やさいの みそいため</p> <p>ミニトマト トマトの赤い色素は、リ コピンという成分です。 老化を予防し、がんの 発生を抑える働きが期 待されています。</p>
28日	29日	30日	31日	

