



5月給食はいぜん表

神崎市学校給食共同調理場

脊振小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)					
<p>おもにエネルギーのもとになる おもに体をつくるもとになる おもに体の調子をととのえるもとになる</p>		<p>偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ</p> <p>食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。</p>		1	えんそく				
4	みどりのひ	5	こどものひ	6	ふりかえきゅうじつ	7	こいのぼりハンバーグ のりあえ ごはん わかたけじる	8	かむかむのひ くきわかめのあえもの ごはんのうえにくをのせてたべよう むぎごはん ちゅうかぜん
11	ふりかえきゅうじつ	12	しろみざかなフライ おからのいさに ごはん キャベツのみそしる	13	もやしのあえもの むぎごはん にくだんごのあまずあん	14	いろどりやさいのメンチカツ やさしいため ごはん トマトスープ コッパン	15	かんざきしょくのひ アスパラガスのサラダ ごはんのうえにくをのせてたべよう たかなそぼろどん みそしる むぎごはん
18	フルーツヨーグルト コンソメピラフ スープ にくだんご	19	ちくわのいそべあげ 2こ やさいのゆかりあえ ごはん けんちんじる	20	ごもくあつやきたまご からしあえ むぎごはん かぼちゃのみそしる	21	とりにくのレモンだれ2こ ちゅうかあえ ごはん はるぎめスープ	22	しおこんぶサラダ ごはん クリームシチュー
25	こんさいつくね かいそうサラダ ごはん ぶたじる	26	ごまあえ むぎごはん こんさいのもの	27	さかなのカレーあげ きんぴらごぼう ごはん すましじる	28	ごぼうサラダ そばろちらし ごはん かきたまじる	29	とうにゅうチャプチェ プリンタルト むぎごはん かんこくふかわかめスープ

