



5月配膳表

多^{たくし}久^{がっこう}市^{きゅうしゅう}学^{がく}校^{がう}給^{じゅう}食^{じき}セ^{せん}ン^たー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>栄養バランスがとれる朝ごはんとは</p> <p>栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>和食の例</p> <p>ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>洋食の例</p> <p>トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳</p> </div> </div>				<p>1日</p> <p>手作りミートローフ</p> <p>ごはん </p> <p>若竹汁</p>
<p>4日</p> <p>ひ こどもの日</p>	<p>5日</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日</p> <p>行事食(端午の節句)</p> <p>こどもの日ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のこま和え</p> <p>たけのこごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>8日</p> <p>嗜む献立</p> <p>香味和え</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (前:1個 後:2個)</p> <p>ごはん </p> <p>肉じゃが</p>
<p>11日</p> <p>鉄分</p> <p>中華和え</p> <p>しゅうまい (前:1個 後:2個)</p> <p>ごはん </p> <p>まぼ-豆腐 麻婆豆腐</p>	<p>12日</p> <p>こんぶ</p> <p>茶こんぶの炒め煮</p> <p>菜鳥肉のうまかつおかけ</p> <p>ごはん </p> <p>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p>	<p>13日</p> <p>食育目標</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ほろけの白身魚フライ</p> <p>ミルクパン</p> <p>野菜ス-70</p> <p></p>	<p>14日</p> <p>たまご</p> <p>こんにゃくのツクリ煮</p> <p>おやこどん</p> <p>親子丼 (麦ごはん)</p> <p></p>	<p>15日</p> <p>わかめ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ミートボールの甘酢炒め</p> <p>ごはん </p> <p>中華風 はるあそろ</p>
<p>18日</p> <p>お誕生日献立</p> <p>LEFゼリー</p> <p>ニホドレッシングサラダ</p> <p>豚キムチ</p> <p>ひよこ豆と野菜のス-70</p> <p></p>	<p>19日</p> <p>食育の日</p> <p>ずあのり酢和え</p> <p>わかめのかまゆや西京焼き</p> <p>ごはん </p> <p>鶏ごぼ汁</p>	<p>20日</p> <p>楽しく食事をしよう</p> <p>野菜と油揚げの和えもの</p> <p>枝豆と豆腐のミニカツ</p> <p>ごはん </p> <p>玉ねぎのしょうゆのみそ汁</p>	<p>21日</p> <p>だいきゅう</p> <p>23日の代休</p> <p></p>	<p>22日</p> <p>朝食をしっかりたべよう</p> <p>ポ-7カレー (麦ごはん)</p> <p>コーンスロ- サラダ</p> <p></p>
<p>25日</p> <p>だいきゅう</p> <p>24日の代休</p>	<p>26日</p> <p>きゅうしよく 給食なし</p>	<p>27日</p> <p>ひじき</p> <p>いろいろサラダ</p> <p>小型ミルクパン</p> <p>ジャ-ジャ- 麺</p> <p></p>	<p>28日</p> <p>パンパンジー</p> <p>パンパンジー-サラダ</p> <p>はるま春巻き</p> <p>ごはん </p> <p>ピ-70汁</p>	<p>29日</p> <p>日本の味めぐり献立(高知県)</p> <p>土佐漬</p> <p>いわしぞれ煮</p> <p>ごはん </p> <p>くる煮</p>

※ 献立メッセージのタイトルを日付の下に記載しています。