



5月配膳表

多^{たくし}久^{がっこう}市^{まひら}学^{がっこう}校^{まひら}給^{まひら}食^{まひら}セ^{まひら}ン^{まひら}タ^{まひら}ー

月	火	水	木	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 手作りミートローフ</p> <p>ごはん 味噌汁</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>ふりかえきゆうじつ 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>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>8日</p> <p>噛む献立</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>
<p>11日</p> <p>鉄分</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>12日</p> <p>こんぶ</p> <p>ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p>	<p>13日</p> <p>食育目標</p> <p>ごはん ミルクパン 野菜スープ</p>	<p>14日</p> <p>たまご</p> <p>ごはん 親子丼(麦ごはん)</p>	<p>15日</p> <p>わかめ</p> <p>ごはん 中華風ほろめスープ</p>
<p>18日</p> <p>お誕生日献立</p> <p>ごはん 豚キムチ じゃが芋と野菜のスープ</p>	<p>19日</p> <p>食育の日</p> <p>ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p>	<p>20日</p> <p>楽しく食事をしよう</p> <p>ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p>	<p>21日</p> <p>だいきゅう</p> <p>23日の代休</p>	<p>22日</p> <p>朝食をしっかりたべよう</p> <p>ごはん コーンスープサラダ</p>
<p>25日</p> <p>だいきゅう</p> <p>24日の代休</p>	<p>26日</p> <p>きゅうしょく</p> <p>給食なし</p>	<p>27日</p> <p>ひじき</p> <p>ごはん 小型ミルクパン ジャーシュー麺</p>	<p>28日</p> <p>パンパンジー</p> <p>ごはん ピンポン汁</p>	<p>29日</p> <p>日本の味めぐり献立(高知県)</p> <p>ごはん ぐろ煮</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。