

♪♪♪♪♪ ☆ 5月はいぜんひょう ☆ ♪♪♪♪♪ 嬉野学校給食センター

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 めい ま	2 に ふ	3 み す	4 よ も	5 きん ご
<p>めつあげと、ならのひき、にくだめ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>かしわもち</p> <p>わかたけ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>けんぽう、ぎわんひ</p>	<p>みどりのひ</p>	<p>こどものひ</p>
<p>さつま芋にはたくさんビタミンCと食物繊維が含まれています。</p>	<p>けんぽう、ぎわんひ</p>	<p>けんぽう、ぎわんひ</p>	<p>みどりのひ</p>	<p>こどものひ</p>
8	9	10	11	12
<p>ぶどうゼリー</p> <p>ポークカレー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>とうやどふのひじきに</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>どろにくとやさいのくろずあんかけ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>さばのみぞれ、あかじをあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あつめけのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>白身魚フライ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ABCフレッシュローソウ</p> <p>アイスノンユバガー</p> <p>牛乳</p>
<p>GWが終わりまりました。今日はみなさんの好きなカレーです。今日も完食に通ごしましょう</p>	<p>豆腐はだいずでできています。消化もよく、植物性のたんぱく質が豊富です。</p>	<p>「す」は、体のつかれをとったり、食べ物をくさりにくくするはたらきや、いろんなよいはたらきがあります。</p>	<p>さばなどの青魚といわれる魚には血をさらさらにくしてくれたり、脂肪をよくしてくれたりする働きがあります</p>	<p>パンに魚とサラダを挟んで食べてください。大きな口をあけて、しっかりとよく噛んで食べましょう。</p>
15	16	17	18	19
<p>塩こんぶあえ</p> <p>どろにくとごぼうのごまがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶたどん</p> <p>お茶や豆、いそかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>あかさかなのからあげ</p> <p>ひじきのいたに</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>バツルチキン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ごぼうパスタ</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>イカの足は10本と言われていますが、本当は足は8本、手が2本たそです。</p>
<p>22</p>				
<p>はるまき</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p>			
<p>ぎけのじおこうしやき</p> <p>ごぼうとセロリのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p>			
<p>ゆでやさいのにくあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p>			
<p>アジフライ</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>うれしのおちやごぼん</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p>			
<p>メロン</p> <p>食パン</p> <p>ごぼうのたまごマヨネーズ</p> <p>やきうどん</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p>			
<p>28</p>				
<p>29</p>				
<p>キャベツのごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうががけ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p>			
<p>さわらのてんぷら</p> <p>いんげんのおかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>31</p>			
<p>マカロニサラダ</p> <p>アネゴアインソース</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>マカロニはたくさんさんの形があります。魚の形をしたものやちよちよの形をしたものもあります。</p>			
<p>塩は生きていくうえで欠かせない調味料です。しかし、食べ過ぎると病気になるので気を付けましょう。</p>	<p>「こうじ」とは、コウジカビという微生物を米や麦につけた物で、みそやしょうゆの製造にはかかせません。</p>	<p>鶏ごはんに大切なエネルギーが豊富です！鶏ごはんを食べることで体が元気になります。</p>	<p>4月～5月にかけて昔の「キャベツ」は葉もやわらかく甘味もたっぷりでおいしいです。</p>	<p>うどん・ひやむぎ・そうめんは、麺の太さが違うだけで、作り方や材料はほとんど一緒です。</p>