

げつ	か	すい	もく	きん
月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
こどもの日	ふりかえきゆうじつ 振替休日	イタリアンサラダ モーグカレー むぎごはん	さけのじおごうじやき ごぼうとセロリのきんぴら ごはん ぐだくさん みそしる	ポツナサラダ アツチキ サラダ ごとうパペ 野菜スーパ
12	13	14	15	16
しおこんぶあえ どりにくとごぼうの ごまからめ ごはん からいんさいあ しらあげのみし る	ぶたどん 小学生：1個 中学生：2個 ナムル やまぎようざ	あかさかなのからあげ ひじきのいじり ごはん うるとわかめ すましじる	おちやちやまめ いそかあえ ごはん にくじやが	ツナサラダ なすの キュウパバ ミートパバ
19	20	21	22	23
はるまき はるさめサラダ ごはん あつあげの ちゆかに	さばのみぞれ あかじそあえ ごはん あつあげの みそしる	わてやさいのにくあんかけ (にくあん) ごはん けんちんじる	どりにくのおちやしおま すみそあえ ごはん わかたけじる	ごぼうの たまごサラダ ごはん やきうどん
26	27	28		30
キヤベツのごまあえ すいとくのしょうががき 牛乳 ごはん なすのみそし る	スカロニサラダ 牛乳 チキンソテー コーンスープ	さわらのてんぷら いんげんのおかかあえ 牛乳 ごはん かきたまじる	どりにくとやさいの くらすあんかけ 牛乳 ごはん コタンスープ	しろみさかえ コーンスープ 牛乳 セル トマト ABC バナナ
26	27	28		30
中国は大きな国で、「中国四千年の歴史」といわれるように、歴史も長く、料理もさまざまなのがあります。	さばなどの青魚といわれる魚には血をさらさらにしてくれたり、頭の働きをよくしてくれるりする働きがあります。	鶏ごはんは大切なエネルギーで、鶏ごはんを食べることで体が元気にたります。	みなさんが大好きな蒲焼に、うれしの茶と塩をまぜて、かきました。家庭やお店によっても味付けが違います。みなさんのお家ではどんな味付けかな？	うどん・ひやむぎ・そうめんは、麺の交差が通っただけで、作り方や材料はほとんど一緒です。
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。	スカロニはたく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。	いんげんは5月が旬の野菜です。旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養もたっぷり入っています。	「す」は、体の熱をとったり、食べ物をさすりにくくする働きや、いろいろなお働きがあります。	バナナに熱ご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。