

5月給食だより

平成 24 年 4月 26日



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！

あなたは **毎朝** **どっちかな？**

朝から元気さん

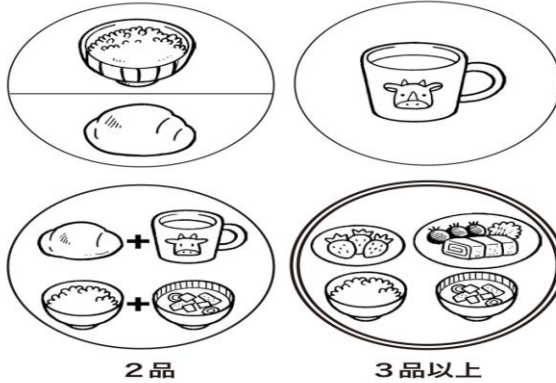
- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

朝からへろこさん

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘 ・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



目には見えない **細菌** がいっぱい

石けんで手を洗って 清潔な手を保とう



ねらい	日曜	予定献立名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
はしを正しく持って上手に使う	1 (月)	しょくパン ジャム 牛乳 <u>とりにくのレモンに</u> ゆでやさい コーンチャウダー	しょくぱん ジャがいも あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ぶくじんづけ コーン パセリ
	2 (火)	ご飯 牛乳 <u>たいがたオムレツ</u> <u>ビーフンいためカレーあじ</u> とうふじる かしわもち	ごはん ビーフン あぶら かしわもち	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ
	3日 建国記念日		4日 みどりの日		
	7 (月)	<u>もずくどん</u> 牛乳 <u>キャベツのごまかけ</u> もやしじる	ごはん あぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたひきにく もずく なまあげ みそ	にんじん きゅうり ピーマン コーン むきまめ ねぎ
	8 (火)	<u>てんざるうどん (いかげそからあげ)</u> 牛乳 県産きゅうりをつかったちゅうかつづけ ひでんまめタルト	うどん あぶら タルト	牛乳 いかげそ	ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんじん ひでんまめ
	9 (水)	ごはん 牛乳 <u>しおさばやき</u> 県産しいたけいりちぐさあえ ジャがいもじる	ごはん ごま さとう ジャがいも	牛乳 さば あぶらあげ みそ わかめ	もやし あおな しいたけ にんじん たまねぎ
10 (木)	ごはん 牛乳 <u>れんこんのはさみあげ</u> <u>県産だいずのごもくまめ</u> あおなじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 えび こんぶ だいず とうふ あぶらあげ みそ	れんこん あおな こんにやく にんじん	
11 (金)	ごはん 牛乳 <u>いりとうふ</u> おひたし わかたけじる みしょうかん	ごはん あぶら でんぷん	牛乳 とりひきにく たまご かつおぶし わかめ しほりとうふ	たまねぎ にんじん しいたけ あおな キャベツ もうそうだけ みつば みしょうかん	
郷土料理・特産物を味わおう	14 (月)	ごはん 牛乳 <u>県産ぶたにくのしょうがいため</u> <u>県産おかひじきのからしあえ</u> <u>県産なめこのみそしる</u>	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ なめこ おかひじき
	15 (火)	くろしょくパン マーガリン 牛乳 ブロッコリー しろみざかなフライタルソース コーンスープ <u>ラ・フランスゼリー</u>	くろしょくパン あぶら マーガリン マヨネーズ	牛乳 たまご しろみざかな ヨーグルト ベーコン	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん コーン ラ・フランス
	16 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 白花豆コロケ <u>アスパラとキャベツのドレッシングあえ</u> 6年生陸上大会	スパゲティ あぶら バター	牛乳 ぶたひきにく チーズ しろはなまめ たまご	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく グリーンピース
	17 (木)	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき 県産やさいのおひたし <u>県産わらびのみそしる</u> 6年生陸上大会予備日	ごはん マヨネーズ ジャがいも	牛乳 しゃけ はなかつお みそ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ あおな にんじん もやし わらび
	18 (金)	ごはん やさいふりかけ 牛乳 あつやきたまご <u>県産ふきのにも</u> あさりじる	ごはん あぶら こんにやく ジャがいも	牛乳 たまご さつまあげ あさり みそ	ふきこんにやく にんじん たまねぎ

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。