

# 5月給食だよ！

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの  
 ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。 寒河江市立南部小学校

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
よくかんで食べよう	1 (月)	ごはん かんこくのり 牛乳 <u>エビとイカの</u> <u>チリソース</u> に ゆでキャベツ はるさめスープ	ごはん あら さとう でんぷん はるさめ	牛 乳 のり エビ イカ うすのたまご ベーコン	ねぎ しょうが こんこく ビーマン キャベツ ほうれんそう
	2 (火)	さんさいうどん 牛乳 <u>ごぼうサラダ</u> かしわもち	うどん さとう こま こまあら かしわもち	牛 乳 とりく なると ツナ	わらび ぜんまい ほうけい こんじん いんげい ねぎ ごぼう コーン きゅうり たまねぎ
	3(水) <sup>けんぽうきねんび</sup> 憲法記念日			4(木) <sup>こくみん きゅうじつ</sup> 国民の休日	
郷土料理・ 特産物を味わおう	8 (月)	ごはん 牛乳 しおます <u>ぎぼうしのにも</u> しらたまじる	ごはん あら しらたまち	牛 乳 しおます さつまあげ とりく あらあげ	ぎょうし メンマ こんじん ごぼう いんげい こんにゃく
	9 (火)	<sup>りんごころも</sup> パン(県産小麦) ブルーベリージャム 牛乳 プチトマト <u>しゃぶしゃぶサラダ</u> コーンチャウダー <b>1年4年弁当の日(適足)</b>	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも パター こむぎ	牛 乳 ぎょうじく ベーコン	こんじん アスパラ きゅうり キャベツ ねぎ コーン たまねぎ プチトマト
	10 (水)	ごはん 牛乳 かつおのこうみあげ おひたし <u>わらびじる</u> 甘夏みかん	ごはん あら じゃがいも	牛 乳 かつお あつあげ みそ	あらね ちゆし こんじん わらび たまねぎ 甘夏みかん
	11 (木)	<u>たけのこごはん</u> 牛乳 えびしゅうまい きのごあえ すましじる <u>しみもち</u> <b>2年4年弁当の日(適足)</b>	ごはん さとう しめぢ	牛 乳 あらあげ えびしゅうまい とうふ わかめ なると	たけのこ こんじん こんにゃく きぬさや しめじ あらね しめじ キャベツ
	12 (金)	ごはん 牛乳 れんこんのはさみあげ <u>ふきのにも</u> ふのみそじる いちご	ごはん こむぎ あら さとう む	牛 乳 ちくり みそ	れんこん ぶき こんじん あらね たまねぎ いちご
体「良い栄養素の バランスで食べよう	15 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ビーフソテー あおなのみそじる みしょうかん	ごはん さとう ビーフ あら こまあら	牛 乳 とりく 焼きだて	しょうが キャベツ ちゆし こんじん ビーマン ねぎ いんげい あらね えのき みしょうかん
	16 (火)	フィッシュバーガー(ほねまるサーモンカツ ゆでキャベツ) 牛乳 ちゅうかサラダ コンスープ かちぐり	パン/フィッシュ あら パンに さとう あまぐり	牛 乳 さけ ハム ベーコン	キャベツ ちゆし あらね こんじん パセリ コーン たまねぎ
	17 (水)	スパゲティーミートソース 牛乳 みしょうかん アスパラガスのサラダ <b>6年弁当の日(陸上)</b>	スパゲティ あら こむぎ	牛 乳 だてく ベーコン チーズ わかめ	こんじん たまねぎ ビーマン アスパラガス キャベツ みしょうかん
	18 (木)	パン りんごジャム 牛乳 しいらのマヨネーズやき ゆでやさいのレモンしょうゆ わかめスープ <b>6年弁当の日(陸上予備日)</b>	パン ジャム マヨネーズ	牛 乳 しいら わかめ	たまねぎ こんじん コーン パセリ いんげん キャベツ レモン ちゆし たけのこ いんげい
	19 (金)	おやこどん 牛乳 やさいのごまかけ あさりじる ワインゼリー	ごはん さとう こま じゃがいも ゼリー	牛 乳 とりく たまご だてす あさり あらあげ みそ	たまねぎ こんじん いんげい きぬさや ねぎ キャベツ きゅうり だいこん さくらんぼ
野菜のはたらきを知ろう	22 (月)	ごはん のりのつくだに 牛乳 <u>ちくせんに</u> <u>にらたまじる</u>	ごはん あら さとう	牛 乳 のり とりく たまご みそ	たけのこ こんじん こんにゃく いんげい れんこん いんげん たら
	23 (火)	パン マーガリン 牛乳 <u>ピーマンのにくづめ</u> マカロニサラダ とうふのスープ	パン マーガリン パンに マカロニ あら	牛 乳 ぎょうじく だてく たまご とうふ ベーコン	ピーマン たまねぎ こんじん きゅうり コーン えのき
	24 (水)	ごはん 牛乳 いわしごまたっぷりフライ <u>ブロッコリーのおかかあえ</u> <u>とんじる</u>	ごはん パンに こま あら じゃがいも	牛 乳 いわし だてく とうふ みそ	ブロッコリー カリフラワー ごぼう こんじん こんにゃく とうふ だいこん ねぎ
	25 (木)	ごはん 牛乳 ふたにくのケチャップみそに ゆかりあえ じゃがいもじる	ごはん でんぷん あら さとう じゃがいも	牛 乳 だてく だてしー チーズ わかめ みそ	しょうが こんじん コーン いんげん パイン キャベツ きゅうり ゆかり ねぎ
	26 (金)	ごはん なつとう 牛乳 ささかまのおこのみてん <u>やさいのからしあえ</u> <u>キャベツじる</u>	ごはん こむぎ あら	牛 乳 なつとう かつおだし ささかま あらあげ みそ	ねぎ あらね ちゆし こんじん キャベツ
カルシウムの はたらきを知ろう	29 (月)	振替休業日(5/27の分)			
	30 (火)	<u>チーズパン</u> 牛乳 オムレツ ポテトサラダ ワンタンスープ	パン じゃがいも マヨネーズ ワンタン こまあら	牛 乳 チーズ たまご だてく	こんじん きゅうり コーン ちゆし いんげい たら
	31 (水)	ミートボールカレー ふくじんづけ 牛乳 <u>フルーツヨーグルト</u>	ごはん じゃがいも あらゼリー さとう	牛 乳 だてく ぎょうじく チーズ ヨーグルト	たまねぎ こんじん グリンピース パナ りんご ちゆ う・フランス みかん