



こんだて名		おも た からだ なか はたら 主な食べものと体の中での働き		
日	主 食 ・ 牛 乳 汁 物 主 菜 副 菜 ・ デザート	からだ つく ち 骨 になる 体を作る(血や骨になる)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	からだ 体のエネルギーになる
(曜)		たんぱく 質 ・ 無機質	ビタミン	炭水化物 ・ 脂質
1 (火)	コッペパン 牛乳 かぶのシチュー キャベツメンチカツ こまつなとしめじのサラダ	牛乳 ふたにく とりにく	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな しめじ コーン	パン バター パンこ あぶら さとう
	<b>こ ち ゃ ん の 日 給 食</b>			
2 (水)	ごもくちらし 牛乳 わかたけじる かつおのやさしいあんかけ かしわもち	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ かつお あすき	にんじん ごぼう こまつな たけのこ ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん しょうしんこ さとう
	7 (月)	ごはん 牛乳 ほうれんそうのちゅうかスープ すぶた きりぼしだいこんのナムル	牛乳 ふたにく	ほうれんそう えのきたけ ながねぎ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが きりぼしだいこん きゅうり
8 (火)		スライスパン・チョコクリーム 牛乳 ようふうおでん シーザーサラダ	牛乳 ウインナー さつまあげ うすらたまご ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ブロッコリー にんにく
	9 (水)	ソースカツどん 牛乳 すいとんじる ひじきサラダ	牛乳 ふたにく とりにく	にんじん ながねぎ はくさい
10 (木)		げんりょうこくとうパン 牛乳 わかめうどん いももち れんこんのみそマヨあえ	牛乳 わかめ とりにく みそ	にんじん ながねぎ なめこ れんこん キャベツ もやし
	11 (金)	ビーンズカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	牛乳 だいず ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん パイン もも パナナ

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう！

## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！



## 5月5日 端午の節句

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。この日は、子どもの成長を祝う日でもあり、子どもの成長を支えてくれているおうちの人に感謝する日でもあります。

こどもの日に食べられる食材には、それぞれ意味が込められています。給食では、「たけのこ」や「かつお」を使った料理や「かしわもち」を出す予定です。どのような意味が込められているか、気になる人はぜひ調べてみてください！



<h1>こんだて名</h1>		<h2>主な食べものと体の中での働き</h2>			
日 (曜)	<small>しゅ しょく きゅうにゅう</small> 主 食 ・ 牛 乳 <small>じゅ ぶつ</small> 汁 物 <small>しゅ さい</small> 主 菜 <small>く さい</small> 副 菜 ・ デザート	<small>からだ つく</small> 体を作る (血や骨になる)	<small>からだ ちょうじ ととの</small> 体の調子を整える	<small>からだ</small> 体のエネルギーになる	
		<small>たんぱく じつ ぶきしつ</small> たんぱく質 ・ 無機質	<small>びたみん</small> ビタミン	<small>たんすいかぶつ しじつ</small> 炭水化物 ・ 脂質	
14 (月)	にらたまチャーハン チンゲンサイスープ ちゅうかはるまき もやしときくらげのあえもの	牛乳 たまご ぶたにく とりにく	にら たまねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ	こめ むぎ	
15 (火)	こくとうパン レタススープ アスパラグラタン パインサラダ	牛乳 ウインナー とりにく	レタス たまねぎ アスパラガス エリンギ コーン にんじん キャベツ きゅうり パイン	パン じゃがいも こむぎこ パター	
16 (水)	むぎいりごはん だいこんのみそしる さわらのフライ ふきのあぶらいため	牛乳 とうふ みそ さわら あぶらあげ ぼたて さつまあげ	だいこん にんじん ふき たまねぎ	こめ むぎ こめこ あぶら さとう	
17 (木)	げんりょうまめパン ソースやきそば えびボールスープ ハイチーズ	牛乳 ぶたにく いか ホタテ えび さかなのすりみ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ ながねぎ	パン やきそばめん あぶら さとう	
18 (金)	ごはん いりとうふ えだまめのすりみあげ はくさいのこんぶあえ	牛乳 とうふ とりにく さかなのすりみ しおこんぶ	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ えだまめ はくさい もやし	こめ たまご さとう ながいも あぶら	
21 (月)	むぎいりごはん なめこスープ チンジャオロース やきプリンタルト	牛乳 たまご ぶたにく たまご	なめこ にんじん ながねぎ ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ マーガリン	
22 (火)	きりこみパン カリフラワーのスープ トップフランク オニオンチップサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	カリフラワー にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン でんぷん あぶら さとう	
23 (水)	ツナとさんさいのごはん ごぼうじる うのはなコロッケ こまつなのからしあえ	牛乳 ツナ とりにく おから	たけのこ わらび えのきたけ きくらげ ごぼう ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	
24 (木)	げんりょうバターパン キャベツとハムのクリームスパゲティ トマトスープ オレンジゼリー	牛乳 ハム チーズ ウインナー	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	パン スパゲティ あぶら じゃがいも	
<b>小学校お弁当う給食</b> ※中学校は来月行う予定です！					
25 (金)	ごはん はくさいのみそしる しょうがやき・あつやきたまご きんぴら・おひたし・ミニトマト	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく たまご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ ごぼう ほうれんそう ミニトマト	こめ さとう あぶら こめ	中学校 給食無
28 (月)	むぎいりごはん にくだんごのみそしる いわしのうめに のりすあえ	牛乳 とりにく みそ いわし のり	たまねぎ ながねぎ はくさい にんじん うめ ほうれんそう もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	中学校 給食無
29 (火)	コッペパン マカロニスープ ハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 ウインナー ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん きゅうり コーン	パン マカロニ パンこ パター じゃがいも マヨネーズ さとう	
30 (水)	ハヤシライス しらたきサラダ	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ しらたき	
31 (木)	げんりょうあげパン しおやさいらーめん だいすとりこのかおりあげ いちご	牛乳 ぶたにく だいす しらすぼし	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし メンマ きくらげ いちご	パン ラーメン あぶら さとう	