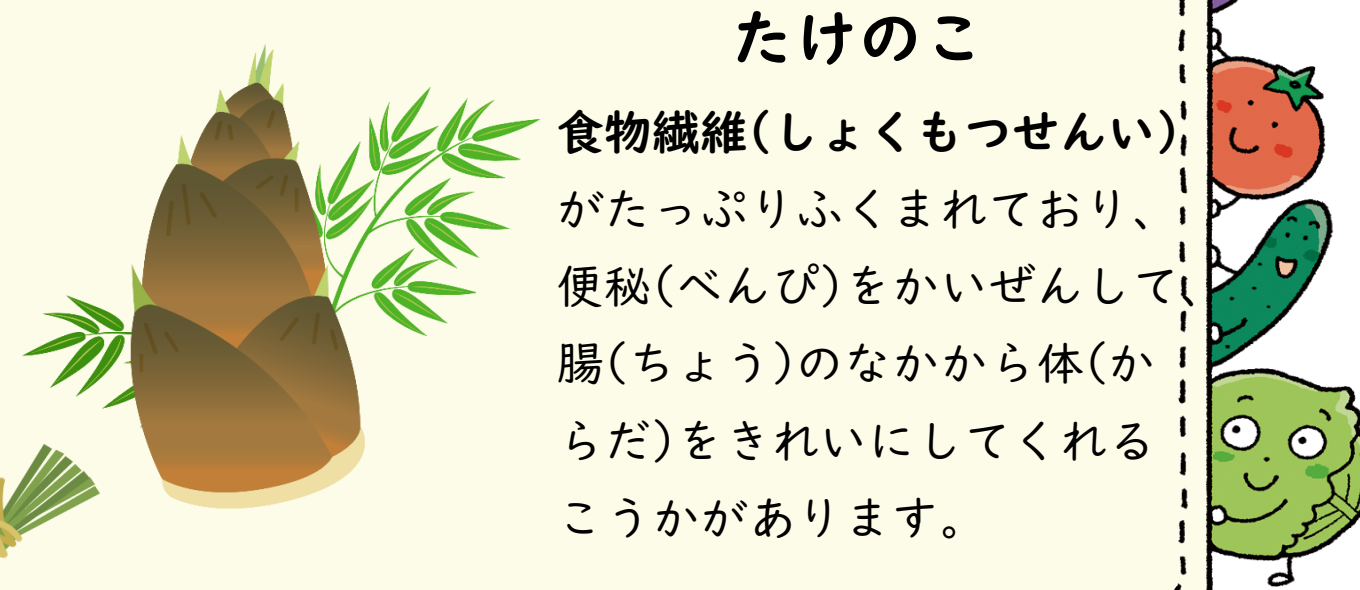


5月 きゅうしょくこんだてひょう



5月旬(しゅん)の食材(しょくざい)



たけのこ

食物繊維(しょくもつせんい)がたっぷりふくまれており、便秘(べんぴ)をかいぜんして腸(ちょう)のなかから体(か)をきれいにしてくれるようがあります。

- 黄: おもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、さとう、種実類)
- 赤: おもに体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
- 緑: おもに体の調子をととのえるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)											
<p>偏りなくとりましょう</p> <p>3つの食品のグループ</p> <p>給食(きゅうしょく)は、3つのグループの食品(しょくひん)がそろった、栄養(えいよう)バランスのよい食事(しょくじ)です。にがてなべものも、チャレンジしてみましよう♪</p>		<p>こどもの日(ひ)</p> <p>5月(がつ)5日(か)は、こどもの日(ひ)です。こいのぼりやかぶとをかざったり、ちまきや柏餅(かしわもち)をたべたりして、子供(こども)が元氣(げんき)におおきくなることをねがいます。</p>		<p>ちまき</p> <p>ちまきは、中国(ちゅうごく)からつたわったたべもので、さきや竹(たけ)の葉(は)でつつおことで、こどもが病氣(びょうき)をせずに、元氣(げんき)におおきくなるようにというおもいがこめられています。</p> <p>かしわもち</p> <p>かしわの木(き)は、新(あた)らしい葉(は)がでるまで古い(ふるい)葉(は)がおちないことから、「家系(かけい)がたえないように」というえんぎをかついてもちられるようになりました。</p>		<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 シューマイ 黄 めんじつゆ</p>		<p>やきシューマイ</p> <p>赤 シューマイ 黄 めんじつゆ</p>		<p>とりにく</p> <p>赤 とりにく 黄 はるさめ 黄 たまねぎ 黄 チンゲンサイ 黄 にんじん 黄 しいたけ 黄 こしよ 黄 うすくちしよゆ 黄 ちゅうかスープのもと 黄 みず</p>		<p>ツナ</p> <p>赤 ツナ 黄 ブラックマッペもやし 黄 めんじつゆ 黄 しお 黄 こいくちしよゆ</p>		<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>赤 きびなごてんぷら 黄 なたねあぶら 黄 さとう 黄 みりん 黄 こめす 黄 こいくちしよゆ 黄 みず</p>		<p>みそ</p> <p>赤 とりにく 黄 キヤベツ 黄 にんじん 黄 しょうが 黄 あかみそ 黄 だしこんぶ 黄 けずりぶし 黄 みず</p>		<p>わかたけ</p> <p>赤 たけのこ 黄 わかめ 黄 ちよりしよ 黄 さとう 黄 しよ 黄 うすくちしよゆ 黄 だしこんぶ 黄 けずりぶし 黄 みず</p>	
<p>11日(月)</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>赤 ぎゅうにく 赤 りよりのしよ</p>		<p>12日(火)</p> <p>ホイコーロー</p> <p>赤 ぶたにく 赤 キヤベツ</p>		<p>13日(水)</p> <p>かわりピザ</p> <p>黄 ぎょうざのかわ 赤 ツナ</p>		<p>14日(木)</p> <p>タコライス</p> <p>赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく</p>		<p>15日(金)</p> <p>とりにくとコーンのシチュー</p> <p>赤 とりにく 赤 りよりのしよ</p>		<p>16日(土)</p> <p>きゅうりのサラダ</p> <p>赤 ぎゅうり 赤 さきみあぶらづけ 赤 にんじん</p>		<p>17日(日)</p> <p>かわちぼんかん</p> <p>赤 かわちぼんかん</p>							
<p>18日(月)</p> <p>あかうおのみぞれかけ</p> <p>赤 あかうお 赤 だいこんおろし(冷) 黄 みりん 黄 うすくちしよゆ 黄 ゆず(かじゆ)</p>		<p>19日(火)</p> <p>かやくごはん</p> <p>赤 とりにく 赤 りよりのしよ 赤 ちくわ 赤 にんじん 赤 さんどまめ 赤 めんじつゆ 赤 さとう 赤 みりん 赤 しよ 赤 うすくちしよゆ 赤 だしこんぶ 赤 こいくちしよゆ 赤 けずりぶし 赤 みず</p>		<p>20日(水)</p> <p>トンカツ(こめこ)</p> <p>赤 こめこカツ 黄 なたねあぶら</p>		<p>21日(木)</p> <p>ブルコギ</p> <p>赤 ぶたにく 赤 りよりのしよ 赤 ごぼろ 赤 にんじん 赤 グリンピース 赤 めんじつゆ 赤 さとう 赤 こめす 赤 こいくちしよゆ 赤 こんぶ</p>		<p>22日(金)</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>赤 とりにく 赤 りよりのしよ 赤 マカロニ(こめこ) 赤 たまねぎ 赤 グリンピース 赤 めんじつゆ 赤 こしよ(しろ) 赤 ローレル 赤 シチュールウのもと 赤 やさいフイオン 赤 みず</p>		<p>23日(土)</p> <p>ウイナーとキャベツのスープ</p> <p>赤 ウイナー(カット) 赤 キヤベツ 赤 にんじん 赤 めんじつゆ 赤 しよ 赤 うすくちしよゆ 赤 チキンフイオン 赤 みず</p>		<p>24日(日)</p> <p>みかん(缶)</p> <p>赤 みかん(缶)</p>							
<p>25日(月)</p> <p>さけのあまみそだれかけ</p> <p>赤 さけ 黄 めんじつゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 うすくちしよゆ 赤 しよ 赤 さきみあぶら 赤 みず</p>		<p>26日(火)</p> <p>ウイナーとさんどまめのソー</p> <p>赤 ウイナー(カット) 赤 さんどまめ 赤 コーン 赤 めんじつゆ 赤 しよ 赤 こしよ</p>		<p>27日(水)</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 赤 スパゲティ 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 ビーマン 赤 にんじん 赤 マツシールームみず 赤 しよ 赤 ローレル 赤 ケチャップ 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 赤 じよしんこ 赤 みず</p>		<p>28日(木)</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>赤 ちくわ 黄 こむぎ 赤 あおのり 黄 なたねあぶら</p>		<p>29日(金)</p> <p>きんとまめのちゅうかおこわ</p> <p>赤 やきふた 赤 ちより 赤 さんどまめ 赤 しょうが 赤 りよりのしよ 赤 しよ 赤 こしよ(しろ) 赤 うすくちしよゆ 赤 こまあぶら 赤 チキンフイオン 赤 みず</p>		<p>30日(土)</p> <p>ミックスフルーツ(缶)</p> <p>赤 ミックスフルーツ(缶)</p>									