2014 5月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち 1本(200cc)ずつつきます。

今月の地域食材:アスパラガス、しめじ、米、もち米

青木小学校 文責 中村理加

新学期が始まって1か月がたち、だいぶ学校生活になじんできていることと思います。 緊張がほぐれるとともに、ゴールデンウィークもあることで気持ちもウキウキしてきます ね。からだの方は、新陳代謝が活発になり、食欲も増してくる時期です。好き嫌いのあ る人は、こういう時こそ苦手なものを治すのに良いチャンスです。おうちの人とも一緒 に、好き嫌いなく、バランス良く食べる食事を心がけていきましょう。 1日(水) ごはん かつおの さらさあげ たけのこのにもの とうふの みそしる

AIIIIII

7 ☆献立は都合により、変 わることがあります。

2日(木) 遠足 天気になーれ!

6日 (月)

ゴールデン ウィーク (3日〜6日) 7日(火) コッペパン ペンネマカロニ トマトソースかけ ブロッコリーと ポテトのサラダ こおりどうふの スープ

8日 (水) ごはん ごはん ししゃもの しんりょくあげ たくあんもみ にくじゃが 9日(木) コッペパン アスパラ グラタン ひじきのサラダ わかめスープ

10日(金)

遠足予備日 (給食なし)

13日 (月) ごはん あつあげの にんじんみそかけ きりぼしだいこん のいために すましじる 14日(火)

ソフトメン ごまみそソース ジャーマンポテト ちくわのサラダ

CLILLIA T

15日 (水)

たけのこごはん あじのこうみやき おかかあえ とんじる 16日(木)

コッペパン なまからに かまからに かまからに かまからに キャベツののりチーズあえ コーンいりたまごスープ くだもの

17日(金)

ann

ごはん ポークカレー きなこビーンズ ふくじんあえ

20日 (月) ごはん いりこ きんぴら うふのちゅうかに くだもの 21日(火) コッペパン とりにくの マーマレードやき しんタマネギと ツナのサラダ アスパラシチュー

22日 (水) ごはん とうふのよせあげ あおばつの しゃきしゃきあえ こまつなのみそしる 23日(木)

AIIIIII

くろまいごはん きりぼしだいこんの たまごやき ごまネーズあえ あいしょうじる 24日 (金) ごはん こおりどうふの ミートローフ キャベツのこんぶあえ だいこんのみそしる

ann

27日(月)

ごはん とうふのあげまる チキンとキャベツ のサラダ とうふチゲ 28日(火)

ハムコーントースト いとかんてんサラダ ポークビーンズ 29日(水) ごはん さけとチーズの はるまき パンネとブロッコリー

のサラダ

いものこじる

AIIIIII

30日 (木) まるパン おからいり ハンバーグ じゃこコーンサラダ ワンタンスープ

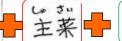
運動会頑張れるこんだて

31日(金) キムタクごはん こおりどうふの ふくめに いそかサラダ えのきのみそしる レモンソーダゼリー

バランスのよい食事をしよう

元気なからだをつくるためには、まずはバランスのとれた食事を規則正しくとることが基本です。 具体的には、下の図のように「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つの料理を組み合わせた内容で、1日3食とることです。特に朝ごはんは、1日の活動のために必要なエネルギー源となるため、とても大切な食事です。おうちの方々のご協力をよろしくお願いいたします。









みそしる













