

5月からズンだてひょう

R5.5月
青木小学校

新しい年度になり1ヶ月が過ぎました。どの学年もしっかり食べてきてくれ、残食はかなり少なく、うれしい毎日でした。ちょっと苦手な食べ物があっても挑戦する姿がみられていて、すばらしいです。
給食室ではそれを励みにこれからもがんばって作ります。よろしくお願ひします。

<今日の地場産物>

おこめ、くろまい
たけのこ
しそのほ
アスパラガス

<今月の目標 丈夫な体をつくらう>

1日(月)

ごはん
かつおのささあげ
たけのこのにもの
とうふのみそ汁

2日(火)

ごはん
きりぼしにんじんの
たまごやき
ごまネズあえ
いものこじる

8日(月)

ごはん
こおりどうふの
ミートローフ
キャベツのこぼれ
あさりのみそ汁

9日(火)

エッペパン
アスパラグラタン
ひじきのサラダ
わかめスープ

10日(水)

ごはん
いりこ
はるのきんぴら
とうふのちゅうかき
くだもの

11日(木)

はちみつパン
パンネマカロニトマトソース
ブロッコリーとポテトの
サラダ
こおりどうふの
スープ

12日(金)

たけのこごはん
あじのこみやき
おかかあえ
とんじる

15日(月)

ごはん
あつあげのにんじん
みそかけ
きりぼしにんじんの
いため汁
ほうろくの汁のみそ汁

16日(火)

ソフメン
ごまみソース
ジャーマンポテト
ちくわのサラダ

17日(水)

ごはん
さげのみそチーズ
やき
チキンとキャベツの
サラダ
とうふチヂキ

18日(木)

ハンゴートースト
いとかんてんサラダ
ポークビーンズ
くだもの

19日(金)

げんまいごはん
ポークカレー
きなこビーンズ
ぶくじんあえ

22日(月) 88

土曜 参観日
振替休み

23日(火)

エッペパン
とりにくマレード
やき
たまごおとつたの
サラダ
アスパラミチュー

24日(水)

ごはん
しほものしりあけ
あげ
たくわんもみ
にくじゃが

25日(木)

しょくパン
チリコンカン
キャベツのりチーズあえ
にくたまごスープ
くだもの

26日(金)

遠足

牛乳は毎日いただきます

29日(月)

キムタクごはん
こおりどうふの
ふくめに
いそかサラダ
えのきのみそ汁

30日(火)

ごはん
レバーのあげに
みずなとじゃこの
サラダ
けんちんじる

31日(水)

ごはん
おから
ハンバーグ
じゃこピーサラダ
あいしょうじる

主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。

主食

主菜

副菜



健康な体は栄養バランスの良い食事から