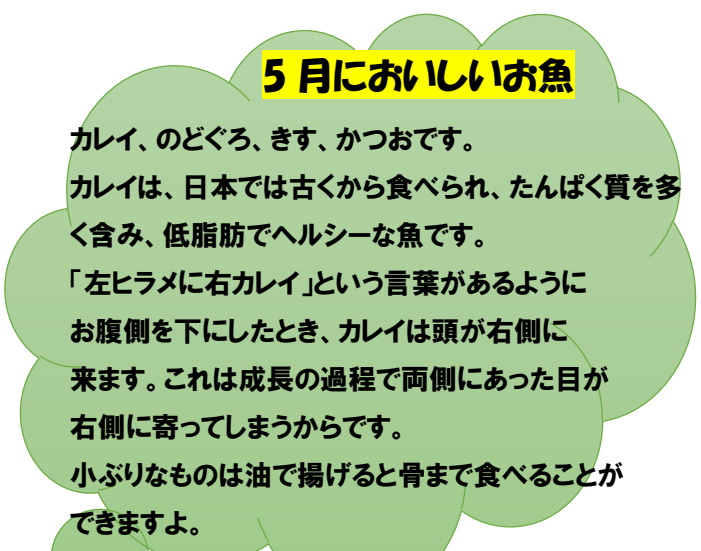





# 給食だより



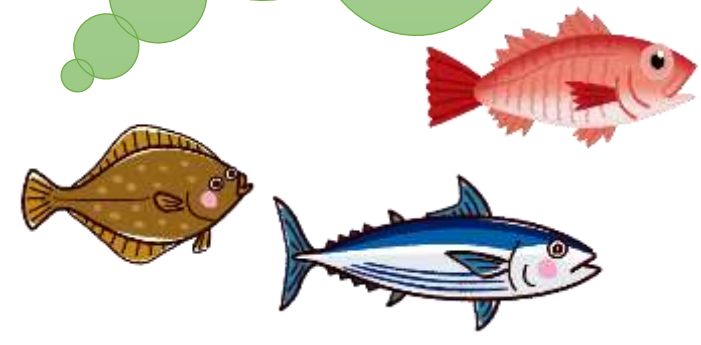
	月	火	水	木	金	土
屋 食	<p>端午の節句の柏もち・・・端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの成長を祝いましょう。</p> 					(1日) 三色丼 すまし汁
おやつ						お菓子
屋 食	(3日) <b>憲法記念日</b>	(4日) <b>みどりの日</b>	(5日) <b>こどもの日</b> 	(6日) こいのほりバーグ フロッコリーサラダ わかめ汁	(7日) 魚のレモン甘酢 ほうれん草の和え物 人参味噌汁	(8日) キーマカレー スパゲティサラダ 果物
おやつ				こいのほりパン	豆おむすび	お菓子
屋 食	(10日) 高野豆腐の煮物 ささみサラダ 青菜の味噌汁	(11日) 魚の照り焼き いっちゃんの元気サラダ わかめの味噌汁	(12日) わかめラーメン 鶏肉の甘酢煮 カリフラワーサラダ	(13日) 五目厚焼き卵 ゆで豚サラダ 小松菜のスープ	(14日) 魚のパン粉焼き <b>春色サラダ</b> <b>(保小中連携献立)</b> かぼちゃ汁	(15日) ハヤシライス 人参サラダ 果物
おやつ	コーンおむすび	カナッペ・牛乳	チーズ蒸しパン・牛乳	お菓子	わかめおむすび	お菓子
屋 食	(17日) 味噌焼肉 フロッコリーの胡麻和え 豆腐汁	(18日) 魚のコーン焼き ポテトサラダ 豆乳野菜スープ	(19日) お誕生日会 	(20日) ポテトグラタン トマト大豆サラダ オニオンスープ	(21日) 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	(22日) 牛すき丼 すまし汁 果物
おやつ	チーズおむすび	カルピスゼリー	誕生日ケーキ・牛乳	マカロニきな粉・牛乳	混ぜこみおむすび	お菓子
屋 食	(24日) 味噌肉じゃが きゅうりの酢の物 すまし汁	(25日) かまどクッキング 	(26日) きつねうどん 豚肉のマーマレード焼 大根サラダ	(27日) 鶏肉と春野菜の梅煮 マカロニサラダ こく旨味噌汁	(28日) 魚の味噌焼き かぼちゃサラダ すまし汁	(29日) 親子丼 具たくさん汁 果物
おやつ	鮭おむすび	お菓子	ウィンナードック・牛乳	柏餅・牛乳	ツナおむすび	お菓子
屋 食	(31日) 豆腐入松風焼き <b>納豆和え</b> <b>(保小中連携献立)</b> かき玉汁	<p><b>5月の予定</b></p> <p><b>5/18(火) 味噌作り</b></p> <p><b>5/23(日) 親子遠足</b></p> <p><b>5/25(火)かまどクッキング</b></p> <p><b>※白ご飯はいりません</b></p>				<p><b>5月においしいお魚</b></p> <p>カレイ、のどぐろ、きす、かつおです。 カレイは、日本では古くから食べられ、たんぱく質を多く含み、低脂肪でヘルシーな魚です。 「左ヒラメに右カレイ」という言葉があるようにお腹側を下にしたとき、カレイは頭が右側に来ます。これは成長の過程で両側にあつた目が右側に寄ってしまうからです。 小ぶりなものは油で揚げると骨まで食べることができますよ。</p>
おやつ	きなこおむすび					



**旬の食べ物を食べましょう**



旬の食材は栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べ物はビタミンやミネラルが豊富で寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのでしょう。





からっぽ弁当の日

