

2024年

# 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。

☆献立は都合により、変わることがあります。

1日(水)  
ごはん  
かつおの  
さらさあげ  
たけのこのにも  
とうふの  
みそしる

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)  
コッパン  
パンネマカロニ  
トマトソースかけ  
ブロッコリーと  
ポテトのサラダ  
こおりとうふの  
スープ

こどもの日  
こんだて

8日(水)  
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

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)  
コッパン  
ポテトとアスパラの  
あまからに  
キャベツのりチーズあえ  
コーンいりたまごスープ  
くだもの

17日(金)  
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  
とうふのちゅうかに  
くだもの

21日(火)  
コッパン  
とりにくの  
マーメイドやき  
しんたまねぎと  
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)  
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  
こおりとうふの  
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

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

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  
こんだて

31日(金)  
キムタクごはん  
こおりとうふの  
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ることで、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。

