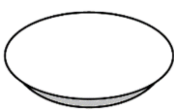
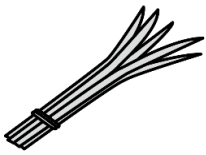
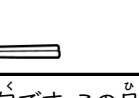
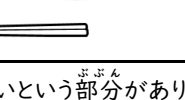
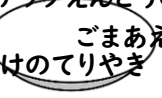
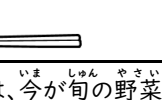
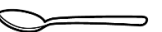
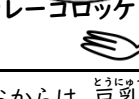
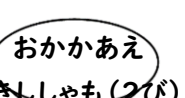
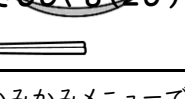
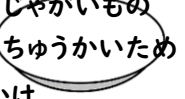
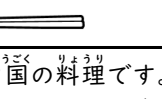
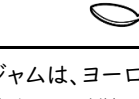
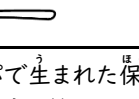
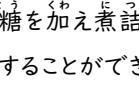
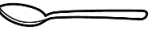
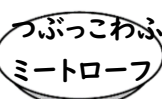
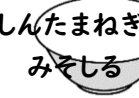
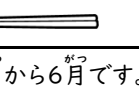
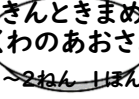
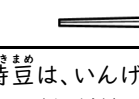
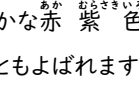
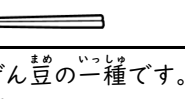
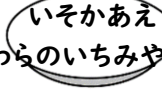
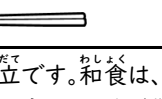
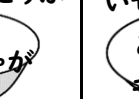
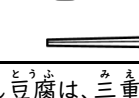
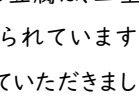
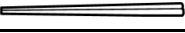
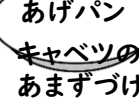
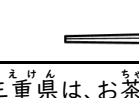
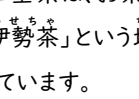
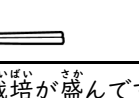
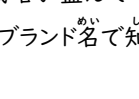
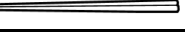
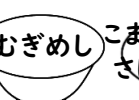
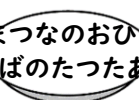
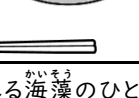
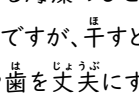
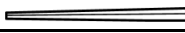
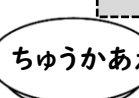
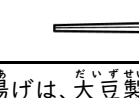
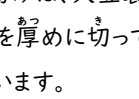
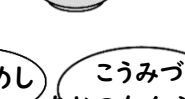
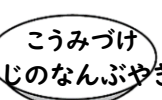
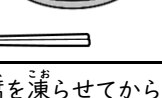


5月分給食もりつけ表

B班

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。 【ピンクのしよっき】   【オレンジのしよっき】 	端午の節句 3択クイズ 男の子の成長をお祝いする端午の節句に、魔よけとしてお風呂に入れるのは何の葉でしょう？ ①ススキ ②菖蒲 ③バナナ   		1  いかのチリソース  おぎめし ちゅうかめんいり  スープ 	2  ちまき  のり  さんさい しろみそしる  ちらしずし  ちまき 
			いかは、種類が多く、世界に約500種類もあります。季節によってとれるものが違います。日本ではスルメイカが一番多くとれます。	5月5日は端午の節句です。この日に食べる習慣があるちまきは、だんごを笹の葉で巻いて作ります。
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	 ツナサラダ  おぎめし カレーソース  （カレーライス） 	 わかたけに  おぎめし しそあえ  かつおのからあげ  かつお 	 きりぼしだいこんのふくめに  おぎめし スナツプえんどうの  ごまあえ  さけのてりやき  さけ 
		給食のカレーは、給食室で小麦粉と油をよく炒めて作ったルウを入れてとろみをつけています。	かつおには、血合いという部分があります。血合いには、血を作るものになる鉄分が多く含まれています。	スナツプえんどうは、今が旬の野菜です。豆を包んでいる「さや」がやわらかいので、さやごと食べることができます。
12	13	14	15	16
 ヨーグルト  しろいんげんまめの  ジャンバラヤ  スープ 	 こくとうパン  そえレタス  おからいり  カレーコロッケ  やさいスープ 	 バンサンスー  おぎめし マーボー豆腐  マーボー  豆腐 	 あつあげのみそいため  おぎめし おかかあえ  やしししゃも(2び)  やしし  しゃも 	 じゃがいものちゅうかいため  ツナふりかけ  おぎめし ちゅうか  やさいスープ  やさい 
ジャンバラヤは、アメリカの料理です。肉と野菜を炒め、スパイスを効かせたスープで米を炊き上げて作ります。	おからは、豆乳や豆腐を作るときに出るしぼりかすです。食物せんいがたくさん含まれています。今日は手作りのカレーコロッケに入っています。	バンサンスーは、中国の料理です。「バン」は和える、「サン」は3種類、「スー」は糸のように細くせん切りにする、という意味があります。	焼きししゃもは、かみかみメニューです。ししゃもは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。	じゃがいもは、体をうごかすエネルギーのもとになる黄色の食品のひとつです。ビタミンCという栄養素がたくさん含まれています。
19	20	21	22	23
 ホイコーロー  おぎめし ワンタンスープ  ワンタン  スープ 	 みかんジャム  パン  フレンチサラダ  サーモン  チャウダー  サーモン 	 つぶっこわふう  おぎめし しんたまねぎのみそしる  しんたまねぎ  みそしる  みそ 	 きんときまめのあまに  ちくわのあおさあげ  1〜2ねん 1ぼん  3〜6ねん 2ぼん  おぎめし ごもくじる  ごもく  じる 	 ごもくきんぴら  おぎめし いそかあえ  さわらのいちみやり  さわら  いちみやり 
ホイコーローは、中国の料理です。「ホイコー」は鍋に戻す、「ロー」は肉という意味です。肉と野菜をみそで炒め合わせて作ります。	ジャムは、ヨーロッパで生まれた保存食品です。果物に砂糖を加え煮詰めると、果物を長く保存することができます。	たまねぎの旬は4月から6月です。この時期にとれる新玉ねぎは、みずみずしく、辛みが少なくてやわらかいという特徴があります。	金時豆は、いんげん豆の一種です。鮮やかな赤紫色をしており、いんげん豆ともよばれます。	今日は、和食の献立です。和食は、日本の自然や歴史から生まれた食文化です。栄養バランスがよいことが特徴のひとつです。
26	27	28	29	30
 キャベツのあさづけ  みそ  とうふ  おぎめし にくじゃが  にく  じゃが  じゃが 	 ナフキン  いせちやときなこの  あげパン  キャベツの  あまずづけ  とりなんばん  うどん  うどん 	 ひじきのいりに  おぎめし こまつなのおひたし  さばのたつたあげ  さば  たつた  あげ 	 ちゅうかあえ  あつあげと  うずらたまごの  ちゅうかに  ちゅうか 	 こうやどうふの  にもの  おぎめし こうみづけ  あじのなんぶやき  あじ  なんぶやき 
美し豆腐は、三重県産の大豆を使って作られています。地元の食材を味わっていただきます。	三重県は、お茶の栽培が盛んです。「伊勢茶」という地域ブランド名で知られています。	ひじきは海でとれる海藻のひとつです。生のときは茶色ですが、干すと真っ黒になります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。	厚揚げは、大豆製品のひとつです。豆腐を厚めに切って、油で揚げて作られています。	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。スポンジ状でよく汁を吸うので、煮物に適しています。