



5月 こんだてひょう



おばしやう がっこう
小原小学校



ぎゅうにゅう まいにち
☆牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	<ul style="list-style-type: none"> ・しそごはん ・じゃがいものそぼろに小松菜のみそしる ・八女茶ムース <p>八女茶ムースは、八女地方でとれたお茶を使ったムースです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバ生姜煮 ・スナップエンドウのソテー ・ちゃんぽんみそ汁 <p>スナップエンドウは、アメリカから日本に入ってきたさやえんどうです。さやも実も食べられます。</p>
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・高野豆腐の五目煮 ・かみかみいりこ ・ジャガイモのみそ汁 <p>高野豆腐は、畑の肉と言われる大豆を使っているため、たんぱく質や無機質などの栄養素を多く含んでいます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・八穀ごはん ・いわしかりかりフライ ・春雨入りキムチ炒め ・中華スープ <p>給食時間は、楽しく食事をしながら、食事のマナーも身につけましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げパン ・ポトフ ・海藻サラダ <p>今日は、みんな大好き揚げパンです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・フルーツヨーグルト <p>ヨーグルトは、腸の中の悪い菌を減らすはたらきがあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鯖の照り焼き ・小松菜と切り干し大根のごま和え ・厚揚げのみそ汁 <p>グリーンピースは、今が旬の野菜です。ピースご飯を食べ季節を感じましょう。</p>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・麻婆豆腐 ・チンゲン菜のソテー <p>麻婆豆腐は中国の四川省で生まれた料理です。豆腐とひき肉を混ぜて作った料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ソースかつ ・野菜の胡麻ドレッシング ・ごんぼ汁 <p>今日は福井県の郷土料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭塩焼き ・茎わかめのきんぴら ・豚汁 <p>毎月19日は食育の日です。今日は、栄養バランスのとれた和食の献立です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・オムレツ ・いかと野菜のソテー ・豆乳チャウダー <p>今日のスープは、牛乳のかわりに豆乳を使っています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チャブチェ ・中華スープ ・河内晩かん <p>みなさんは食事をする時背中が曲がったり、肘をついたりしていませんか？食事中は食器を正しく持って、よい姿勢で食べましょう。</p>
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・にくじゃが ・かみかみいりこ ・なめこのみそ汁 <p>よく噛んで食べると、脳の働きがよくなる、むし歯を予防する、言葉がはっきりするなどいいことがたくさんあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・イワシの甘露煮 ・小松菜の海苔酢和え ・沢煮椀 <p>沢煮椀は、干切りにした野菜をたくさん入れたすまし汁です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・パインパン ・五目うどん ・キャロットサラダ <p>今日は、五目うどんです。毛利さんの作るうどんは特別です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーそぼろごはん ・レタスと卵のスープ ・もやしとほうれん草のごまあえ <p>レタスは、長野県の涼しいところでたくさん作られています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・和風ハンバーグ ・こふきいも ・キャベツのみそ汁 <p>こふき芋は、大きく切ったジャガイモをゆでたあと、ゆで汁を捨て、再び火にかけて水分をとばしたものです。</p>
31	5月の旬の食べ物 			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・五目煮 ・実たくさんみそ汁 ・おちやのふりかけ <p>みなさん、お箸を正しくつかうことができますか？箸を正しく使ってください。</p>				