

5月 きゅうしよくカレンダー



おうみはちまんしがっこうきゅうしよくセンター



しょうがっこう 【小学校】

今月のめあて

食べ物のはたらきを知ろう

★食べ物の名前やはたらきを確認しよう



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	
		旬の食材 (アスパラガス) アスパラサラダ とりにくのマスタードやき こくとうコッパン コンソメスープ 	端午の節句献立 ざやいんげんのごまあえ かつおフライ かしわもち ごはん わかたけじり 		憲法記念日
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
	旬の食材 (ごぼう) きんぴらごぼう おろしとうふハンバーグ きんときまめに むぎごはん あおさのみそしる 	食育の日・はちまんの日 あかこんとピーマンのみそいため わかさぎのいそべからあげ ごはん すりみだんごとやさしいのもの 	エネルギーのもとになる食べ物 もやしのツツあえ あげいもち チーズ ちゅうかめん ちゅうかあんかけじり いれてね	旬の食材 (春キャベツ) フルーツポンチ かぼちゃコロッケ クロワッサン はるキャベツのコンソメに 	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
体をつくる食べ物 ほうれんそうのかつおあえ ぶたにくのみそがらめ ごはん きりほしだいこんのもの 	減塩の日 ひじきまめに さばのぼんすかけ むぎごはん くだくさんぶたじり 	楽しくおいしく食べよう キャベツのカレーソテー やきウインナー コッパン コーンスープ 	ごはんをしっかり食べよう あげかぼちゃ ピピンバ ごはん にごはんにのせて食べよう ビーフンスープ 	体の調子を整える食べ物 ブロッコリーのサラダ いかのバジルやき むぎごはん チキンカレー 	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
和食の日 じゃがいものゴマドレあえ あじのしょうがに ごはん だいこんのみそしる 	料理を知ろう (チリソース) きゅうりのちゅうかあえ にくだんごのチリソース むぎごはん あつあげのスープ 	かみかみの日 こんぶのいために さわらのみそだれかけ ごはん しらたまじり 	給食のソフトめんについて知ろう キャベツとぶたにくのしおこうじいため かきあげ ソフトめん わかめうどんじり いれてね	旬の食材 (にら) たけのこのかつおいため ならいりたまごやき むぎごはん かぼちゃのとうにゅうみそしる 	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
残さず食べよう はるさめサラダ やきぎょうざ ごはん ホイコーロー 	魚を知ろう (ホキ) チンゲンサイのわふうあえ しろみぎかなのレモンソース むぎごはん だいこんのカレーに 	給食のパンについて知ろう パプリカサラダ ポテトカップグラタン コッパン トマトスープ 	バランスよく食べよう ごほうとツナのサラダ ささみてんぷら ごはん かきたまじり 	おはしを上手に使う もやしのつぼつけあえ さけのこうみだれ むぎごはん ぶたじゃが 	