



5月 きゅうしょくこんだてひょう

平成30年度

菅平小学校

月	火	水	木	金
今月のしゅん ・たけのこ ・かつお ・新じゃがいも ・新たまねぎ ・山菜(さんさい) ・こかぶ	1 こどものひのこんだて ・たけのごはん ・かつおのねぎみそやき ・おひたし ・すましじる ・かしわもち	2 ・ごはん ・スクランブルエッグ ・コールスローサラダ ・ポークビーンズ	 都合により献立を変更することがあります。 献立表は、台所等にはって家庭での食事づくりの参考にしてください。	
7 ・ごはん ・こおりとうふとイカのチリソース ・パンパンジーサラダ ・からみワンドゥンスーフ	8 「いいは」のひ ・じゅっごくごはん ・まめあじのなんぼんづけ ・すくすくサラダ ・ふのみそじる ・くだもの	9 ・ごはん ・こおりとうふのたまごとし ・なめたけあえ ・けんちんじる	10 ・ごはん ・レバーのケチャップあえ ・いとかてんのごまずあえ ・さくらえびのスーフ	11 ・ごはん ・さわらのかわりやき ・きりほしだいこんのもの ・あいしょうじる
14 ・ごはん ・しせんとうふ ・ひじきのごまふうみ ・やさいスーフ	15 ・ソフトめん ・じゃがまるくん ・イタリアンサラダ ・あっさりミートソース ・くだもの	16 ・ごましおごはん ・じゃがいものうまに ・かぶとうめのもみづけ ・キャベツのみそじる	17 ・わかめごはん ・はるのさんしょくあげ ・れもんずあえ ・だいずいりカレーじる	18 ちいきしょくざいのひ ・はつがげんまいごはん ・にじますのからあげ ・ふきとたけのこのもの ・かきたまじる
21 かんいきゅうしょくのひ ・ピタパン ・チキンカツ ・ポテトサラダ ・ミニトマト ・ヨーグルト	22 ・ごはん ・チーズハンバーグ ・トマトサラダ ・アスパラのシチュー	23 ・ごはん ・しろみざかなのあまずあんかけ ・とうふのチャンフルー ・もずくのスーフ	24 ・ごはん ・ビビンバのぐ ・ビビンバナムル ・わかめととうふのスーフ	25 ・まっちゃあげぼん ・チキンのワインやき ・パインサラダ ・レタスとトマトのスーフ
28 ・キムタクごはん ・がんものふくめに ・いぞかあえ ・わかたけじる ・さくらんぼ	29 ・ごはん ・はっほうさい ・ひたしまめ ・ちゅうかふうコーンスーフ	30 ・きびごはん ・きびなごのからあげ ・こんぶのいために ・じゃがいもとスナッフエンドウのみそじる	31 ・むぎごはん ・チキンカレー ・かいそうとちくわのサラダ ・メロン	★ぎゅうにゅうがまいにちでます。 ゆっくり、たっぷりのみましよう! 

栄養大サーカス

そろっているかな?

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろな組み合わせで食べるようにしましょう。

赤

あひ

体をつくるもとになるよ!



緑

みどり

体の調子をととのえるよ!



黄

き

エネルギーのもとになるよ!



新メニュー紹介

うどのサラダ

材料 1人分(g)

うど	10
酢	0.5
大根	20
きゅうり	15
人参	3
かにかマブルー	3
コーン	
上白糖	5
みそ	
塩	
こしょう	
酢	
油	

☆作り方☆

- ①うどは皮をむき短冊に切り、酢水につけ、茹でる。
- ②大根(短冊切り)きゅうり(1/2ｽｽﾞｲ)人参(千切り)に切り、他の野菜と一緒に茹でておく。
- ③みそドレッシングをつくり①②と和える。

春の味を楽しもう