



5月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年度
菅平小学校

月	火	水	木	金
今月のしゅん ・たけのこ ・アスパラガス ・新じゃがいも ・かつお ・新たまねぎ ・山菜(さんさい) ・こかぶ ・さくらんぼ	7 こどものひのこんだて ・たけのこごはん ・かつおのねぎみそやき ・ほうれんそうのごまあえ ・すましじる ・かしわもち	8 ・むぎごはん ・スタミナやき ・ひじきごまふうみ ・ちゅうかふうコーンスープ	9 ・ごはん ・こおりどうふたまごとし ・からしあえ ・キャベツとあげのみそしる	10 ・ごはん ・はっほうさい ・ひたしまめ ・とうふスープ ※1・2年生遠足
13 ・ひじきむぎごはん ・こおりどうふのふくめに ・あおなのえのきあえ ・とんじる	14 ・うどんふうソフトめん ・まめまめみそまめ ・かいそうサラダ ・さんさいじる ・くだもの	15 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 ・ヨーグルト	16 ・ごはん ・マーボーどうふ ・ちゅうかサラダ ・かきたまじる	17 「いいは」のひ ・はつかげんまいごはん ・まめあじなはんづけ ・チーズサラダ ・わかたけじる
20 ちいきしょくざいのひ ・ごはん ・あつあげそぼろに ・あさづけ ・にらたまスープ	21 ・ごはん ・とりにくマーマレードやき ・コーンサラダ ・じゃがいものみそしる	22 ・ごはん ・こおりどうふといかのチリソース ・いとかんてんごまずあえ ・ワンタンスープ	23 ・麦ご飯 ・手づくりコロケ ・ツナサラダ ・レタスとコーンのスープ	24 ・コッペパン ・さかなのフライ ・コールスローサラダ ・はるやさいポトフ
27 ・ごはん ・とうふいりハンバーグ ・ポテトのこうみあえ ・コンソメスープ ・くだもの	28 ・むぎごはん ・ちくわいそべあげ ・バンバンジーサラダ ・なめこじる	29 ・ごはん ・ポークビーンズ ・アスパラサラダ ・うずらたまごのスープ	30 ・ごはん ・さぼカレーやき ・きりほしだいごんに ・あおなのみそしる ・さくらんぼ	31 ・麦ご飯 ・ポークカレー ・イタリアンサラダ ・ヨーグルトあえ
7(火)竹の子ごはん ・・・ 5月5日の子どもの日にちなんだお祝献立で、旬の竹の子がたっぷり入ったごはんです。この日には、子どものやくよけや成長を願ってちまき・かしわもち・ささだんごなどを食べる習慣があります。				
14(火)山菜うどん汁 ・・・ ごごみがたくさん入った春の味がするうどん汁です。				
29(水)アスパラサラダ ・・・ 真田産の旬のアスパラが入っています。				

♪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。

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 あか
黄 き
緑 どり

体をつくるもとになるよ!
 エネルギーのもとになるよ!
 体の調子をとのえるよ!



メニュー紹介

旬の味を
楽しもう

ポテトの香味和え
 ☆作り方☆

材料 1人分(g)

じゃがいも	50
にんじん	5
キャベツ	10
食塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	10
あおのり	少々

①じゃがいもは皮をむき厚めのいちょう切り、ゆでて冷ます。
 ②人参は千切り、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでて冷水にとり水気をきる。
 ③マヨネーズに、食塩、こしょう、あおのりを加えてドレッシングをつくり①②と和える。

