

2018年

5月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつつきます。

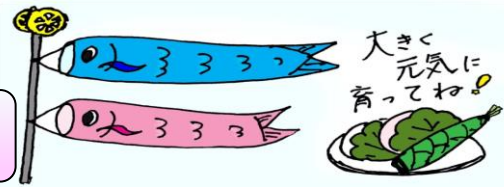
今月の地域食材:アスパラガス、こめ、大豆、みそ、にら
いよいよアスパラガスが入ってきます! 春から初夏がしゅん です。

武石小学校

こんげつの もくひょう

じょうぶなからだをつくらう

こどもの日のこんだて



<p>7日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのごはん ししゃもしんりよくあげ すくすくサラダ すましじる かしわもち 	<p>8日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン とりのマーメレードやき クルルサラダ ふわふわスープ 	<p>9日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん だいずのおこのみあげ ごまずあえ はくさいのみそしる 	<p>10日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトめん ミートソース ハムエッグ グリーンサラダ 	<p>11日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん さけのなんぶやき じゃがいもきんぴら キャベツのみそしる くだもの
---	--	--	---	---

6年生は、15日~18日の4日間、自然教室などのため欠食です。

<p>14日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> のざわなおこわ じゃがいもとアスパラのそぼろに ひじきサラダ とうふのみそしる 	<p>15日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン しろみざかなのフライ キャベツのうめあじサラダ キャロットスープ 	<p>16日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わふうミートローフ いそかあえ りきゆうじる 	<p>17日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン まっちゃミルクビーンズ ツナサラダ ミネストローネ 	<p>18日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのかんろに こまつなのおひたし きのこのすましじる ミニトマト
--	---	---	--	--

<p>21日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのパーベキューソースかけ だいこんとツナのわふうサラダ こおりとうふとこまつなのみそしる 	<p>22日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> セサミトースト はるのポトフ じゃことチーズのサラダ くだもの 	<p>23日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> こんぶとだいずのごはん ささかまぼこのいそべあげ こんにやくサラダ かきたまじる 	<p>24日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> うどんふうソフトめん すきやきじる なまあげのやさいあんかけ きりほしだいこんのサラダ 	<p>25日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> はつがげんまいごはん かつおのくろずあえ おかかあえ にくじゃが
---	--	---	--	---

<p>28日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん アジのこうみやき ほうれんそうとえのきのごまあえ さつまじる 	<p>29日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ミロパン コロケ レモンキャベツ わかめスープ 	<p>30日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん とりにくのみそやき いとかんてんのサラダ さつきじる くだもの 	<p>31日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン アスパラこめコグラタン フレンチサラダ だいずとじゃがいものスープ
---	--	---	--

☆ こんだてはつごうにより、かわる場合があります。

バランスのよい食事をしよう

じょうぶなからだをつくるためには、まずはバランスのとれたしょくじをとることからです。
みぎのえのように、いろいろくみあわせたいっしょくにし、じょうぶなからだをつくるようにしましょう。

