

へいせい29年 5月のよていこんだてひょう

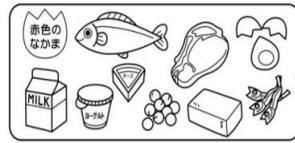
あさ がくりよく
朝ごはんて学力UP

体力UP

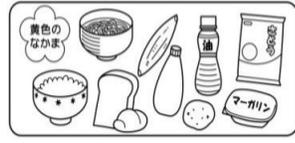


あさごはんをまいにち たべるひとのほ
うが、テストのてんがたかく、たいりよ
くテストのてんも、たかいことがわかっ
ています。はやおきて、しっかりあさ
ごはんをたべましょう。

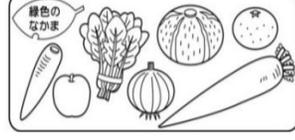
こ ん だ て	1(月) 1年生給食スタート たけのごはん さかなのうめみそやき ごまあえ あいすくりむ 牛乳 きよねんの「4-1」 りくえすとでざーと♥	2(火) きびごはん とんじる ちぐさやき チャンプルー りんご 牛乳 「ちぐさやき」とは、ぐか たつぷりの「あつやき たまご」です。
あ か	牛乳、かまぼこ、ほき、みそ、つな、だいず	牛乳、ぶたにく、みそ、ちぐさやき、あつあげ、か まぼこ
き	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、もちきび、じゃがいも、あぶら
みどり	たけのこ、にんじん、ねぎ、うめ、もやし、 こまつな、えのきたけ	だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ、き やべつ、たまねぎ、びーまん、りんご
えいようか	C 616 P 25.5 F 20.1	C 604 P 23.4 F 18.3



おもに
「からだをつくるもと」
になるしよくひん



おもに
「エネルギーのもと」
になるしよくひん



おもに
「からだのちようしを
ととのえる」しよくひん

こ ん だ て	8(月) ゴーヤの日 たこらいす あーさじる ご-や-ちつぷす おれんじ 牛乳	9(火) きびごはん とうがのみそに さんまおかか うめあえ りんご 牛乳
あ か	牛乳、きゅうりにく、ぶたにく、だいず、ち-ず、あ- さ、とうふ	牛乳、とうふ、みそ、さんま、だいず
き	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら	こめ、もちきび、さとう、どれっしんぐ
みどり	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、きやべ つ、にがうり、おれんじ	とうが、にんじん、しいたけ、ちんげんさい、う め、もやし、こまつな、えのきたけ、りんご
えいようか	C 629 P 24.5 F 19.5	C 620 P 24.1 F 20.1

こ ん だ て	10(水) 1年生を迎える会 すばげっていなほりたん ほうれんそうおむれつ ぐり-んさらだ ぷりんあらも-ど 牛乳 きゅうしよくも、1ねんせいを かわいいでぎ-とでおむかえ♪
あ か	牛乳、はむ、おむれつ、だいず
き	すばげってい、あぶら、さとう、どれっしんぐ、 ぶりん
みどり	たまねぎ、まつしゆる-む、びーまん、とまと、 きやべつ、あすばらがす、こ-ん
えいようか	C 585 P 23.0 F 20.5

こ ん だ て	11(木) ふ-ちば-じゆ-しー とうふチャンプルー しらたまずんだ あ-もんどかる 牛乳 「ふ-ちば-」は、このきせつ がやわらかくておいしいので、 かおりもあじわってね。
あ か	牛乳、かまぼこ、とうふ、はむ、いわし
き	こめ、げんまい、あぶら、もち、さとう、ア-モンド
みどり	にんじん、ごぼう、しいたけ、よもぎ、もやし、たま ねぎ、からしな、えだまめ
えいようか	C 620 P 24.2 F 19.3



こ ん だ て	15(月) 沖縄本土復帰記念日 いわいごはん なかみじる とうふつくね すみそあえ すいか 牛乳 5月15日は「おきなわ」が 「アメリカ」から「にほん」に なった日です。	16(火) むぎごはん しゅうまい へちまいりま-ぼ- なむる ぶどう 牛乳
あ か	牛乳、なかみ、ぶたにく、とうふつくね、だいず、 みそ	牛乳、しゅうまい、ほき、とうふ、だいず、かまぼ こ
き	こめ、ごま、さとう	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、どれっし んぐ
みどり	うめ、しいたけ、こんにやく、もやし、きゅうり、に んじん、すいか	へちま、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくら げ、にら、もやし、きゅうり、コーン、ぶどう
えいようか	C 598 P 24.1 F 17.9	C 600 P 23.9 F 16.7

こ ん だ て	17(水) こつべぱん ぐり-んすーぶ いわしのとまとに きやべつとこ-んのさらだ みるめ-く:ここあ 牛乳
あ か	牛乳、ぱん、とりこ、てぼうまめ、いわし
き	ぱん、じゃがいも、るう、どれっしんぐ、みるめ- く
みどり	たまねぎ、せろり、にんじん、ぐりんび-す、きや べつ、こ-ん、あかびーまん
えいようか	C 582 P 26.2 F 18.3

こ ん だ て	18(木) もずくどん じゃこさらだ すこ-ん(ま-まれ-ど) 牛乳 もくようびは「おきなわりよりうり」や 「おきなわのしよくさいをたくさん つけた」こんだてです。
あ か	牛乳、もずく、ぶたにく、だいず、よ-ぐると、しら す
き	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、こむぎこ、ばた- あぶら
みどり	たまねぎ、にんじん、こ-ん、えだまめ、きやべ つ、きゅうり、あかびーまん、ま-まれ-ど
えいようか	C 667 P 22.9 F 18.5

こ ん だ て	19(金) 食育の日 げんまいごはん し-ふ-どかれ- ぼてとさらだ ぐれ-ぶふる-つ 牛乳
あ か	牛乳、ひよこまめ、ほき、かまぼこ、はむ、ち-ず
き	こめ、げんまい、あぶら、るう、ここなつ、じゃ がいも、どれっしんぐ
みどり	たまねぎ、どつかん、にんじん、しめじ、とまと、ひ -まん、かりふらわ-、きゅうり、ぐれ-ぶふる-
えいようか	C 645 P 23.4 F 18.9

こ ん だ て	22(月) 日曜参観振替休日 	23(火) たかなごはん もやしのなむる だいずあまから ぶどう 牛乳
あ か	牛乳、しらす、たまご、だいず	牛乳、しらす、たまご、だいず
き	こめ、げんまい、あぶら、どれっしんぐ、さとう、 あ-もんど、さつまいも、みずあめ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、どれっし んぐ
みどり	にんじん、たまねぎ、たかな、もやし、きゅうり、あ かびーまん、ぶどう	にんじん、たまねぎ、たかな、もやし、きゅうり、あ かびーまん、ぶどう
えいようか	C 612 P 23.1 F 19.4	C 612 P 23.1 F 19.4

こ ん だ て	24(水) ひやしちゅうか ご-や-ちゃんぶる- めろん 牛乳 これから、すずくなる10月ごろ まで、まいつきとうじようするひやし ちゅうか。よくんでたべてね!
あ か	牛乳、はむ、こぶ、つな、とうふ、たまご
き	ちゅうかめん、あぶら
みどり	もやし、きゅうり、にがうり、にんじん、しめじ、めろ ん
えいようか	C 573 P 22.0 F 20.9

こ ん だ て	25(木) きびごはん とうがんじる ごまどれあえ あんだんすー びわ 牛乳
あ か	牛乳、とりこ、だいず、ほき、みそ
き	こめ、もちきび、どれっしんぐ、あぶら、さとう、ご ま
みどり	とうが、にんじん、ちんげんさい、きやべつ、こ まつな、あかびーまん、こ-ん、びわ
えいようか	C 590 P 23.2 F 19.0

こ ん だ て	26(金) むぎごはん じゃがいものそぼろに いわしふらい しらあえ あじのり 牛乳
あ か	牛乳、ぶたにく、だいず、いわし、とうふ、のり
き	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま
みどり	にんじん、たまねぎ、こんにやく、しいたけ、いん げん、こまつな、もやし
えいようか	C 629 P 23.1 F 19.0

こ ん だ て	29(月) ユッカヌヒー かれーびらふ ぼてとぐらたん さつぱりさらだ なつとさかな 牛乳 きゅうれきの「5月5日」。 けーきは、うえましようちかく の「はなしろせいか」さんから。	30(火) グングッチグニチ ごこごはん そーきじる おさかなおむれつ すみそあえ れもんけ-き じよあ
あ か	牛乳、ほき、だいず、とりこ、いわし	そーき、こぶ、たまご、だいず、みそ、じよあ
き	こめ、げんまい、あぶら、ばた-、じゃがいも、ど れっしんぐ、あ-もんど、かぼちやのたね	こめ、むぎ、もちきび、くるまい、あかまい、さとう、 け-き
みどり	たまねぎ、とまと、びーまん、きやべつ、きゅうり、 こ-ん、ばいん、あかびーまん	だいこん、にんじん、れたす、もやし、こまつな、 し-くわ-さ-
えいようか	C 603 P 24.3 F 18.5	C 702 P 23.1 F 22.5

こ ん だ て	31(水) こつべぱん みねすとり-ね ういんなー こ-るする- ぶどう 牛乳
あ か	牛乳、とりこ、ひよこまめ、だいず、ういんなー
き	ぱん、まかに、どれっしんす
みどり	たまねぎ、とうが、かぼちや、とまと、ばせり、 きやべつ、きゅうり、にんじん、こ-ん、ぶどう
えいようか	C 549 P 23.9 F 18.3

正しい置き方をしていますか?

