

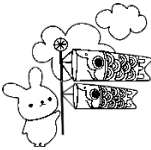








たのしい給食 2号

令和3年5月

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>7</p> <p>チャーハン ビーフンの炒め物 中華スープ パイナップル</p> <p>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ フイヨン ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 薄口 ○もやし 人参 中華料理の素</p> <p>人参ケーキ 牛乳</p>
<p>10</p> <p>ごはん ささみフライ ひじきの和風サラダ みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○ささみフライ とんかつソース ケチャップ 砂糖 みりん ○ひじき きゅうり 人参 コーン マヨドレ 黒潮だし 砂糖 みりん 濃口 ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん 薄口</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>11</p> <p>卵不使用小山型パン クリームシチュー チンゲン菜のおかか和え バナナ 牛乳</p> <p>○卵不使用小山型パン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールウ 牛乳 ○チンゲン菜 もやし 人参 かつお節 濃口 砂糖 みりん</p> <p>おやつおにぎり お茶</p>	<p>12</p> <p>煮込みうどん ツナサラダ 黄桃</p> <p>○うどん 白菜 小松菜 人参 えのき 土生姜 黒潮だし 濃口 薄口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ キャノーラ油 砂糖 酢 薄口</p> <p>マフィン 牛乳</p>	<p>13</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>14</p> <p>春の遠足</p> 
<p>17</p> <p>ごはん 揚げぎょうざ 切り干し大根の煮物 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 ○ぎょうざ ○切干大根 人参 板こんにゃく 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 酒 ○白菜 コーン フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>18</p> <p>ごはん さばの煮付け 野菜三色和え すまし汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 濃口 砂糖 みりん 酒 ○きゃべつ 人参 ほうれん草 薄口 みりん ○わかめ 大根 黒潮だし 薄口 みりん</p> <p>お好み焼き 牛乳</p>	<p>19</p> <p>中華丼 じゃが芋フライ 中華スープ フルーツゼリー</p> <p>○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 しいたけ 中華料理の素 濃口 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ○じゃが芋 塩 片栗粉 ○小松菜 えのき 中華料理の素</p> <p>ジャムサンドイッチ 牛乳</p>	<p>20</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>21</p> <p>ビーフカレーライス コーンサラダ 福神漬け パイナップル</p> <p>○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ 人参 きゅうり コーン 酢 砂糖 キャノーラ油 薄口</p> <p>りんご蒸しパン 牛乳</p>
<p>24</p> <p>ごはん 牛肉と春雨の炒め物 ドレッシングサラダ わかめスープ オレンジ</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 春雨 濃口 砂糖 みりん ごま油 ○きゃべつ 人参 きゅうり 酢 砂糖 薄口 キャノーラ油 ○わかめ ごま 鶏がら</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>25</p> <p>ごはん 野菜のみそ炒め 白菜の磯辺和え すまし汁 りんご</p> <p>○精白米 ○豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 赤みそ 白みそ みりん 酒 濃口 ○白菜 きざみのり 薄口 みりん ○豆腐 黒潮だし 薄口 みりん</p> <p>お麩のラスク 牛乳</p>	<p>26</p> <p>五目ラーメン もやしのナムル 黄桃</p> <p>○中華そば 豚肉 白菜 人参 しいたけ ねぎ 土生姜 鶏がら 濃口 薄口 ごま油 ○もやし ほうれん草 人参 濃口 ごま油 塩 砂糖</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p>27</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>28</p> <p>ミートスパゲティ 海藻サラダ バナナ 牛乳</p> <p>○スパゲティ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 トマトピューレ コンソメ 小麦粉 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 濃口 砂糖 酢 ごま油</p> <p>五目おにぎり お茶</p>
<p>31</p> <p>ごはん 厚揚げのマーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁 りんご</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 土生姜 黒潮だし 濃口 薄口 砂糖 酒 片栗粉 ○マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり ハム マヨドレ ○麩 黒潮だし 薄口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">5月給食だより</p> <p>入園、進級から1ヶ月、寒暖差も和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。新しい環境にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。子どもたちが元気に毎日を送るためには、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかりとることが大切です。朝食を食べることで、脳や体にエネルギーが補給され体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。早寝・早起きの習慣を見につけて、毎日元気に過ごしましょう。</p>  </div>			

* 家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないよう

今月の栄養平均値 2号エネルギー 598kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.1g