



# 5月きゅうしょくはいぜんず



宮城県金成支援学校

月		火	水	木	金	
1	いちご(2こ) ぎゅうにゅう こまつなとらすのおひたし とりにくのからあげ たけのこごはん まめふのみそしる	2	3	4	5	
<b>こどもの日メニュー</b> こどもの日にちなんで、皆さんがぐんぐん大きくなるように「たけのこごはん」にしました。		ながれんきゅうあ うんどうかい れんしゅう <b>長い連休が明けると、運動会の練習が</b> <b>はじまります。朝ごはんをしっかりと食べて</b> とうこう <b>登校しましょう。</b>				
8	ぎゅうにゅう こんぶのピリからいため かつおのフライ ごはん じゃがいもとこまつなのみそしる	9	10	11	12	
	オレンジ かぼちゃサラダ バターロールパン ポトフ	ミニトマト(2こ) はなやさいのおかかあえ ごはん	ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ あさりのみそしる	バナナ ぎゅうにゅう キャベツときゅうりのしょうがあえ ごはん	ぎゅうにゅう あげぎょうざ小2こ 中高3こ はるさめスープ さばのみそに とんじる	
連休はどんなことをしましたか？はやく学校のリズムを取り戻したいですね。		給食の前と後には、必ずせっけんで手を洗いましょう。きれいなハンカチで拭くのも忘れずに。		あさりの旬は春と秋です。うまみ成分が多く含まれおいしいですが取れます。		
「すずかけの里」さんのぎょうざです。宮城野ブークと地場産野菜を使っています。		たけのこは4～5月に採れる野菜です。たっぷりのかつお節で煮ました。				
15	ぎゅうにゅう ヨーグルト だいこんサラダ そぼろどん けんちんじる	16	17	18	19	
	スライスチーズ れんこんサラダ よこわりまるパン	なっとう ぎゅうにゅう ひじきのいりに ごはん	ぎゅうにゅう ほっけのしおやき キャベツとあぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー ソースやきそば	ぎゅうにゅう グリーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ ポークカレー	
ヨーグルトはカルシウムがいっぱいです。みなさんの骨や歯をじょうぶにします。		パンに、エビカツやチーズをはさめて オリジナルバーガーを作しましょう。		自分で納豆の蓋を開けて、タレを入れられるかな？よくかき混ぜるとおいしさアップするそうです。		
100人分の焼きそばを大きな釜で炒めるのは、とても力がいらいます。味わって食べてください。		ヨーグルトはカルシウムがいっぱいです。みなさんの骨や歯を丈夫にします。				
22	オレンジ ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ ごはん	23	24	25	26	
	オレンジ プロッコリーソテー しよくパン(いちごジャム)	にくだんご(小2こ 中高3こ) チャーハン	ぎゅうにゅう メロン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう パイナップル きりぼしだいこんのもの ごはん	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき なすのみそしる	
あつあげとぶたにくのみそいため えびだんごのスープ		たらフライ パンプキンスープ		フローズンヨーグルト みそかつどん		
食事をするときには、お皿を持って食べましょう。		かぼちゃのことを英語で「パンプキン」といいます。風邪予防やおなかの調子を良くしてくれます。		魚には、骨があります。ゆっくりよくかんで、気を付けて食べましょう。		
運動会頑張ろうメニュー！ 明日はいよいよ運動会ですね。みそカツ丼を食べて パワーアップ！！						
29	うんどうかい ふりかえきゅうじつ 	30	31	<b>5月栄養指導目標</b> ～バランスのよい食事のコツ～ <b>赤・黄・みどりの3つのグループをそろえよう！</b> 		
	バナナ ぎゅうにゅう マカロニサラダ こめこパン	バナナ スパニッシュオムレツ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ごはん	さばのこうみソースかけ まいたけのみそしる		
「スパニッシュオムレツ」はスペイン風オムレツのことで、ひき肉やじゃがいもがたっぷり入って栄養満点です。		「新じゃが」や「新たまねぎ」がおいしい季節です。野菜の甘みを味わってください。				