



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 |
|---|---|---|---|--|
| うんどうかいれんしゅう 運動会の練習が はじ 始まります。 あさごはん しっかり朝御飯を た 食べてから登校しましょう。 | 1 あまなつ ゼリー ぎゅう にゅう こまつなとしらすの いそかあえ とりにくのレモンに(小 2こ 中高3こ) たけのこ ごはん とうふの すましじる こどもの日給食 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。 | 2 ほくきょけんいっせいけんしゅうび 北教研一斉研修日 うち （お家での食事となります） | 3 けんぼう きねんび 憲法記念日 | |
| | | | | 6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 |
| 13 ぎゅう にゅう ポテトサラダ パイナップル そぼろどん おくずかけ | 14 ぎゅう にゅう スライス チーズ コールスロー サラダ エビカツ よこわり まるパン ミネストローネ | 15 なっとう ぎゅう にゅう きりぼしだいこんの にも ほっけの しおやき ごはん じゃがいもと こまつなの | 16 ぎゅう にゅう フルーツの ヨーグルトあえ ジャージャーめん えびだんごの スープ | 17 ぎゅう にゅう オレンジ わかめとツナの サラダ ポークカレーライス |
| 宮城県の郷土料理を味わおう おくずかけは、野菜やうーめんを 使った、とろみのある汁物です。 | パンに、エビカツやチーズを挟ん で、オリジナルバーガーを作りま 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 とおいさがアップするそう です。 | ジャージャー麺は中華麺の上に、 肉みそや野菜を乗せて食べる香 港や韓国の料理です。 | サラダに入っているわかめは、三 陸産です。骨を丈夫にしたり、おな かの調子を良くします。 |
| 20 ぎゅう にゅう ヨーグルト たけのこ ごまあぶらいため さわらの しおこうじやき ごはん あぶらふいり こんさいじる | 21 ぎゅう にゅう レモンドレッシング サラダ ポテトのミート グラタン バターロール パン にくだんごの スープ | 22 パナナ ぎゅう にゅう くきわかめの ちゅうかサラダ あつあげの みそいため ごはん ほうれんどうと たまごのスープ | 23 ぎゅう にゅう メロン コーンコロケ シーフードピラフ やさい スープ | 24 ぎゅう にゅう フローズン ヨーグルト きゅうりのうめあえ みそかつどん もずくスープ |
| 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。 | 給食の前と後には、必ず石けんで 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。 | 茎わかめは、わかめの茎の部分を 細く切ったものです。ゴリゴリした 食感が特徴です。よくかんで食べ てね。 | ピラフはスプーンで食べましょ う。こぼさずに食べられるかな？ | 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！！ |
| 27 うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日 | 28 ぎゅう にゅう コーンやさい サラダ とりにくのトマトに (小2こ 中高3こ) しょうパン (いちごジャム) パンプキン スープ | 29 ぎゅう にゅう じゃがいもの そぼろに ごもく たまごやき ごはん のりのつくだに あさりの みそしる | 30 オレンジ ぎゅう にゅう なすとパプリカの みそいため かつおの フライ ごはん ビーンスープ | 31 ぎゅう にゅう ぶどうゼリー ちくぜんに いわしのうめに こまつなと しらすの まぜごはん わかめの みそしる |
| | 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。 | 「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。 | かつおには、旬が2回あり、春から 夏は「初がつお」、秋は「戻りがつ お」といいます。今日はフライに しました。 | 小松菜としらすにはカルシムが たっぷりです。骨や歯を丈夫にし ます。 |