

5月きゅうしょくはいぜんず

宮城県立金成支援学校

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まります。 あさ 朝ごはんをしっかり食べてから とうこう 登校しましょう。				1 ほくきょうけんいつせいけんしゅうび 北教研一斉研修日 (うち しよくじ お家で食事となります)
4 みどりのひ	5 こどものひ	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 キウイフルーツ ぎゅうにゅう なすとパプリカのみ そいため いわしの うめに ごはん じゃがいもと キャベツの みそしる	8 いちご(2こ) ぎゅうにゅう キャベツの ごまあえ ガパオライス チンゲンサイ のスープ
連休中はどんなことをしましたか？ 「早寝・早起き・朝ごはん」で、学校の 生活リズムを取り戻しましょう。				いちごは春が旬のくだもの。ビ タミンCが多く、体を元気にし、かぜ を防ぐ手助けをしてくれます。
11 オレンジ ぎゅうにゅう じゃがいもの そぼろに ほっけの しおやき ごはん わかめの みそしる	12 ぎゅうにゅう マカロニ サラダ スパニッシュ オムレツ バターロール パン ジュリアン スープ	13 ぎゅうにゅう きゅうりの ごますあえ かつおのオーロラ ソース ごはん とうふとたけのこ のみそしる	14 ぎゅうにゅう バナナ しゅうまい 小2こ中高3こ ソース やきそば わかめ スープ	15 ぎゅうにゅう はなやさいの ツナあえ てづくり ハンバーグ ごはん あさりの みそしる
春にとれるじゃがいもは「新じゃが」と言われ、ほくほくした食感が楽しめます。		「スパニッシュオムレツ」はスペイン風のオムレツで、ひき肉やじゃがいもが入っています。		ハンバーグは給食室の手作りです。お楽しみに！
18 なっとう ぎゅうにゅう たけのこの とさに さわらの ねぎみそやき ごはん じゃがいもと こまつなの みそしる	19 ぎゅうにゅう コールスロー サラダ とりにくの からあげ (小2こ中高3こ) ミルクパン ミネストローネ	20 ぎゅうにゅう はちみつ レモンゼリー グリーン サラダ トマトチキン カレー	21 いちご(2こ) ぎゅうにゅう うのはないり まつかぜやき ごはん あぶらふの みそしる	22 ぎゅうにゅう フルーツの ゼリーあえ キャベツときゅうり のしょうがあえ ぶたにくの スタミナどん じゃがいもの みそしる
さわらは春が旬の魚です。身がやわらかく、あっさりした味が特徴で「春を告げる魚」とも呼ばれています。		今が旬のキャベツは「春キャベツ」といい、葉が柔らかく甘みがあります。		～運動会がんばろう献立～ 明日は運動会！しっかり食べてパワーアップ！
25 うんどうかいふりかえきゅうぎょうび 運動会振替休業日	26 ぎゅうにゅう フレンチ サラダ とりにくの トマトに (小2こ中高3こ) とうにゅう食パン (りんごジャム) かぼちゃの スープ	27 オレンジ ぎゅうにゅう ひじきの にも さばのこみ ソースかけ ごはん なすのみそしる	28 ヨーグルト ぎゅうにゅう パンパンジ サラダ あつあげの みそいため ごはん えびだんご スープ	29 ぎゅうにゅう メロン コーンコロッケ シーフード ピラフ ミックスビーンズ のカレースープ
大豆の変身(①豆乳) 豆乳は、大豆を水と一しょにすりつぶして作ります。		大豆の変身(②豆腐) 豆腐は、大豆をすりつぶしてしぼった豆乳を、かためて作ります。		メロンは初夏が旬のくだものです。きゅうり、すいか、かぼちゃと同じ仲間で、つるをのばして育ちます。
大豆の変身(③厚揚げ) 厚揚げは、大豆から作った豆腐を大きく切り、油で揚げたものです。				