








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
	 <p>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。</p>		<p>1</p> <p>いよかん ゼリー</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>だいの ごま ずあえ</p> <p>かつお の フライ</p> <p>たけの こ ごはん</p> <p>とうふ の すまし じる</p> <p>こどもの日メニュー 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「竹の子御飯」にしました。</p>	<p>2</p> <p>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 （お家でのご食事となります）</p> 
<p>5</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7</p> <p>いちご(2こ)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>ガバオライス</p> <p>チンゲンサイのス プ</p> <p>連休はどんなことをしましたか？ 「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く 学校のリズムを取り戻しましょう。</p>	<p>8</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>じゃがいも の そばろに</p> <p>ほっけのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ の みそしる</p> <p>5月の給食目標は「給食の 準備や後片付けを覚えよう」 です。ルールを守って気持ち よく食事をしましょう。</p>	<p>9</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>キャベツの ごまあえ</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>ごはん ・ ひじきのり</p> <p>とんじる</p> <p>食事をするときには、お皿を持っ て食べましょう。</p>
<p>12</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>はなやさいの ツナあえ</p> <p>てづくり ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>ハンバーグは、調理員さんが一つ 一つ丸めて丁寧に作ります。味 わって食べてください。</p>	<p>13</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>タンダーリーチキン (小2こ 中高3こ) ミニトマト(2こ)</p> <p>ミルクパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>タンダーリーチキンはインド料理の 一つです。カレー粉などのスパイ スとヨーグルトに漬け込んだ鶏肉 を、タンドールと呼ばれる窯で焼 いた料理です。</p>	<p>14</p> <p>バナナ</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>なすとパプリカの みそいため</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの みそしる</p> <p>あさりの旬は春と秋です。旨味成 分が多く含まれおいしいですが取 れます。</p>	<p>15</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>さつまいも サラダ</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p> <p>イタリアン たまごスープ</p> <p>スパゲティはフォークを使って食 べましょう。上手に巻いて食べら れるかな？</p>	<p>16</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>ちくぜんに</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>だいの みそしる</p> <p>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。</p>
<p>19</p> <p>いちご(2こ)</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>うのはなの いりに</p> <p>まつかぜやき</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらふと まいたけ のみそしる</p> <p>卵の花とは、おからのことで、豆 腐を作るときにできる搾りかすで す。食物繊維が豊富でおなかの調 子を良くします。</p>	<p>20</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>とりにくのトマトに (小2こ 中高3こ)</p> <p>しょうパン (いちごジャム)</p> <p>パンプキン シチュー</p> <p>かぼちゃのことを英語で「パンプ キン」と言います。風邪予防やお なかの調子を良くしてくれます。</p>	<p>21</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>メロン</p> <p>コーンコロッケ</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>ミックスビーンズの カレースープ</p> <p>シーフードとは、海で捕れる食 物のことを言います。今回はい か、エビ、あさりが入っています。</p>	<p>22</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>なっとう</p> <p>たけのこ の とさに</p> <p>さわらの ねぎみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも と こまつな のみそしる</p> <p>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 とおいしさがアップするそうで す。</p>	<p>23</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>フローズン ヨーグルト</p> <p>キャベツと きゅうりの しおこんぶあえ</p> <p>スタミナ パワーどん</p> <p>さつまいもの みそしる</p> <p>運動会頑張ろうメニュー！ 明日はいよいよ運動会ですね。ス タミナパワーどんを食べて パ ワーアップ！！</p>
<p>26</p> <p>うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日</p> 	<p>27</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>スパニッシュ オムレツ</p> <p>バターロール パン</p> <p>ジュリアン スープ</p> <p>「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。</p>	<p>28</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>ひじきの にもの</p> <p>さばの こうみソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそしる</p> <p>ひじきは、海藻の仲間です。カル シウムや食物繊維が豊富です。</p>	<p>29</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パンパンジー サラダ</p> <p>あつあけの みそいため</p> <p>ごはん</p> <p>えびだんご スープ</p> <p>ヨーグルトはカルシウムが豊富で す。皆さんの骨や歯を丈夫にしま す。</p>	<p>30</p> <p>ぎゅう にゅう</p> <p>フルーツの ゼリーあえ</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>緑色の野菜を集めてサラダを作り ました。どんな野菜が入っている かよく見ながら食べてください ね。</p>

5月栄養指導目標

～バランスのよい食事のコツ～

食べ物の
3つのグループをそろえよう！



1回の食事にそれぞれの
グループからえらんで、
組み合わせると、バランスの
良い食事になります。

