



月	火	水	木	金
<p>2   キャベツの塩こんぶあえ</p> <p>かしわもち とりにくのからあげ(2) きんしたまご きざみのり</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>こどものひのこんだて</p> <p>5月5日の「こどもの日」のお祝いこんだてです。</p>	<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   ビビンバの具 (ナムル)</p> <p>ビビンバの具 (豚肉と切り干し大根の炒め物)</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>体調をくずしている人はいませんか。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活のリズムをととのえましょう。</p>
<p>9   キャベツのいそあえ</p> <p>あまなつゼリー さばの塩焼き</p> <p>山菜ごはん ゆばのすましじる</p> <p>山菜ごはんにはたけのことふきがはいっています。日本では山菜を食べることで春のおとずれを感じてきました。</p>	<p>10   だいこんサラダ 香りごまドレッシング</p> <p>とりにくのマーメレード焼き</p> <p>黒パン キャベツのクリームスープ</p> <p>今の時期に出回る葉の柔らかいキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。春キャベツはあまみがつよいことがとくちょうです。</p>	<p>11   海そうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>ごぼうのあまがらめ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>給食のカレーはルウを手作りして、時間をかけてじっくり煮込んで作っています。味わって食べてくださいね。</p>	<p>12   キャベツのソテー</p> <p>フィッシュポーション ノンエッグタルタルソース</p> <p>丸パン ポテトスープ</p> <p>食事の前に手をきれいに洗っていますか。とくに洗いのこが多いところは指先や爪の間・指の間・手首です。せっけんをいねいに洗うようにしましょう。</p>	<p>13   もやしのごまあえ</p> <p>焼きぎょうざ(小2中3)</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は中国の四川で生まれた料理です。四川料理はピリッと辛い味付けがとくちょうです。給食では辛さはひかえめで、たくさんの具材を使って作っています。</p>
<p>16   ぶたどんの具</p> <p>あつやきたまご</p> <p>むぎごはん たけのこのみそしる</p> <p>朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、元気に1日をすごすもとになる大切な食事です。毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。</p>	<p>17   こまつな入りポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>さけのバジル焼き</p> <p>米粉食パン 春やさいのスープ いちごジャム</p> <p>春やさいのスープにはアスパラガスがはいっています。今がおいしいアスパラガスには体のつかれをとり、スタミナをつける栄養素がたっぷり入っています。</p>	<p>18   ごぼうの五目煮</p> <p>とりにくのレモンづけ(2)</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p> <p>きょうは8のつく日、かみかみメニューの日です。よくかむことで、だ液がよくでて口の中を洗い流してくれるので、むし歯を予防してくれます。</p>	<p>19   キャベツとほうれん草のサラダ イタリアンドレッシング</p> <p>さつまいもと大豆のあげ煮</p> <p>ソフトめん トマトソース</p> <p>★ 食育の日</p> <p>岐阜県産の大豆を使用しました。大豆は成長期に必要なたんぱく質や鉄分がたっぷりです。</p>	<p>20   ひじきのごもくに</p> <p>パン かつおのさらさあげ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>きょうの魚は「かつお」です。今の時期はさっぱりとした味わいの「初がつつお」がとれる時期です。</p>
<p>23   テンゲサイのアーモンドあえ</p> <p>フルーツ 杏仁デザート ポークシューマイ(小2中3)</p> <p>キムたくごはん わかめスープ</p> <p>きょうは人気メニューのキムたくごはんです。ピリッと辛いキムチには食欲をわかせる働きがあります。しっかり食べて元氣よくすごしてくださいね！</p>	<p>24   アスパラとコーンのソテー</p> <p>きなこパン 肉だんごと野菜のスープ煮</p> <p>「きなこ」は大豆から作られている食品です。大豆を炒って粉にしたものが、きなこです。血を作るもとになる鉄分がたっぷりです。</p>	<p>25   もやしとこまつなのおかかあえ</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん 白みそしる</p> <p>あじは味が良いことからその名がつけられたといわれています。</p>	<p>26   ほうれん草とキャベツのごまあえ</p> <p>焼きハンバーグおろしソースかけ</p> <p>むぎごはん とうふときのこのすましじる</p> <p>正しい食器のおきかたはごはんが左側、しるものが右側です。しっかりおけているかかくにんしてみましょう。</p>	<p>27   高野豆腐のたまごじ</p> <p>ししゃものお茶天ぷら(2)</p> <p>むぎごはん 具だくさんみそしる</p> <p>ししゃものお茶天ぷらには池田町でとれた「撰斐茶」を使っています。ししゃもは骨までまるごと食べられるので骨づくりに欠かせないカルシウムがたっぷりです。</p>
<p>30   切り干し大根とツナの煮つけ</p> <p>いかのしょうが焼き</p> <p>むぎごはん 具だくさんみそしる</p> <p>日本は世界の中でもいかによく食べる国です。いかにはタウリンというつかれをとってくれる栄養素を多く含んでいます。</p>	<p>31   フルーツあえ</p> <p>ささみのコーンフレックフライ</p> <p>小型パン スパゲッティ ナポリタン</p> <p>ナポリタンは給食センターの大きな釜でめんをゆで上げたり、具材や調味料を混ぜ合わせたりして作りました。味わって食べてくださいね。</p>	<p>マナーをまもって気持ちよく食事をしよう</p> <p>① 食器の配ぜんを確認</p> <p>② 背中を伸ばして</p> <p>③ お茶わんは手に持って</p> <p>おかずは奥に ごはんは手前の左側</p> <p>みそしる・スープは手前の右側</p> <p>ひじをつかない。</p> <p>体は料理の方に背筋を伸ばす。親指をわんのへりにかける。</p> <p>足を組まず、そろえて床に付ける。</p> <p>茶底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。</p>		