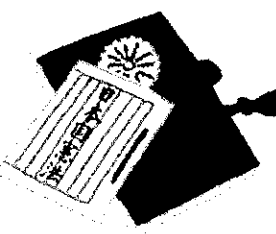
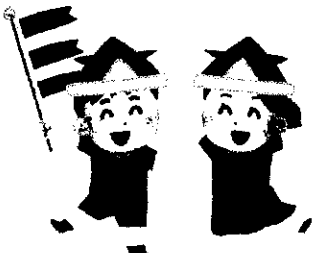


月	火	水	木	金
5月の給食費について 21回 6,132円 ※口座振替日:7/1(月)	5月平均栄養価 エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.4 g	1 ぎゅうにゅう ごはん たまねぎのみそしる とりにくのおまからに ほうれんそうのごまあえ かしわもち 柏の葉は子孫繁栄などの縁起物とされ、柏餅を食べる風習が広まったそうです。	2 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる さばのみそに ごぼうサラダ さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。	3 憲法記念日 
6 振替休日 	7 ぎゅうにゅう ごはん ビーフンスープ とりにくのからあげ すだちソースかけ キャベツとハムのかつおサラダ すだちは、ビタミンやカリウムを多く含んでいる柑橘類の一種です。	8 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ チャプチェ むししゅうまい わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミネラルが多く含まれています。	9 ぎゅうにゅう ごはん(小) わふうカレーうどん だいこんとツナのサラダ みかんゼリー ツナは、一般的にマグロを使いますが、カツオを使う場合もあります。	10 ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものみそしる いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの きゅうりは、成分の約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルも多く含まれます。
13 ぎゅうにゅう ごはん みそワンスープ とびうおいそべフライ えのきのおかかあえ とびうおは、海面近くを泳ぐ魚で、一般的に100~200メートルほど飛ぶそうです。	14 ぎゅうにゅう バターパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため カクテルゼリー ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。	15 ぎゅうにゅう ごはん やまとに きりぼしだいこんのすのもの かつおふりかけ やまとに、大和煮に入っている高野豆腐は、豆腐を冷凍し、乾燥させて作られます。	16 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコンに ゆでそらまめ 今日の「ゆでそら豆」は、小学3年生がさやむきをしてくれたものです。	17 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラガス アスパラガスは、茎の部分を食べる野菜で、春から夏に収穫されます。
20 ぎゅうにゅう ひじきごはん すましじる ビーフコロッケ こまつなのごまあえ ひじきはミネラルが豊富で、カルシウムは昆布の2倍も含まれています。	21 ぎゅうにゅう ごはん トック チンジャオロース かんこくのり トックの「ト」は餅、「ク」はスープで、餅の入ったスープという意味があります。	22 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる すきやきふうに キャベツのゆかりあえ 今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上がっています。	23 ぎゅうにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲティ ハムカツ みかん(シロップづけ) 狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食欲をそそるメニューです。	24 ぎゅうにゅう わかめごはん うおそうめんじる がんもどきのふくめに きゅうりとツナのあえもの うおそうめんは、魚のすり身を麺のように細長くしたものです。
27 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の一つです。	28 ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー キャベツのサラダ ぼうチーズ チーズは、生乳を固めて水分を抜き、発酵・熟成させて作られています。	29 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ 鮭は白身魚に分類されます。身が赤いのは、鮭のエビやカニの色素が関係しています。	30 ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー ブロッコリーに含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする役割があります。	31 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ かりん揚げは、かりんとうのような形の豚肉を使うため、この名前がついています。