

月	火	水	木	金										
<p>1 ぎゅうにゅう ごはん みそしる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ</p> 	<p>2 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</p> 	<p>3 けんぽうきねんび 憲法記念日</p> 	<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 										
<p>かりん揚げは、かりんとうのような形のぶたにくつか豚肉を使うので、この名前がつけました。</p>	<p>チンジャオロースは、中華料理です。中華料理は、世界三大料理の1つです。</p>													
<p>8 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに キャベツのしらすあえ のりのつくだに</p> 	<p>9 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる ぶたにくのかわりあげ やさいのゆずあえ</p> 	<p>10 ぎゅうにゅう むぎごはん はるキャベツのみそしる いわしのかばやき ポイルブロッコリー</p> 	<p>11 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</p> 	<p>12 ぎゅうにゅう たけのこごはん はんぺんのすましじる がんもどきのふくめに だいこんとツナのサラダ</p> 										
<p>関東地方ではおでんのことを「関東煮」または「関東炊き」と呼ぶことがあります。</p>	<p>「野菜のゆず和え」は新メニューです。ゆずの香りが爽やかな和え物です。</p>	<p>おみそ汁に入っている「春キャベツ」は葉が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。</p>	<p>今日の「ゆでそら豆」は、町内の小学3年生がさやむきをしてくれたものです。</p>	<p>今日は春に旬を迎える「たけのこ」をたっぷり使った「たけのこごはん」です。</p>										
<p>15 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる すきやきふうに きゅうりのおかかあえ</p> 	<p>16 ぎゅうにゅう アップルパン えのきのスープ ツナサラダ アメリカンドック ケチャップ</p> 	<p>17 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる とりにくのなんばんづけ あじつけのり</p> 	<p>18 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる さばのみそに うみとはたけのサラダ</p> 	<p>19 ぎゅうにゅう わかめごはん ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラ</p> 										
<p>給食を準備する前は、石けんでいねいに手を洗い、消毒をしましょう。</p>	<p>「アメリカンドック」は、給食室で1本ずつ衣を付けて揚げていきます。</p>	<p>揚げた魚やお肉を甘酢で味付けした料理を南蛮漬けといえます。</p>	<p>「さばのみそ煮」は人気メニューです。甘辛い味付けは、ご飯がすすむ1品です。</p>	<p>アスパラガスは、茎を食べる野菜です。日本では、春から夏に収穫されます。</p>										
<p>22 ぎゅうにゅう ごはん(小) わふうカレーうどん きりぼしだいこんのすのもの みかんゼリー</p> 	<p>23 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそしる とりにくのからあげ(すだちソース) キャベツとハムのかつおサラダ</p> 	<p>24 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル</p> 	<p>25 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 フルーツヨーグルト</p> 	<p>26 ぎゅうにゅう ひじきごはん すましじる さけのしおやき ビーフンサラダ</p> 										
<p>切り干し大根の酢の物には、カリカリ梅が入っています。さっぱりとした味です。</p>	<p>今日は、昆布やかつお節が入った和風のサラダです。栄養たっぷりですよ。</p>	<p>ナムルは韓国料理です。野菜をごま油などで和えた料理のことをいいます。</p>	<p>狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食がすすむメニューです。</p>	<p>ビーフンは、お米から作られている麺です。東南アジアでよく食べられています。</p>										
<p>29 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ キムチいため はるまき</p> 	<p>30 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 ハムサラダ</p> 	<p>31 ぎゅうにゅう ごはん がめに はたはたのからあげ きゅうりとわかめのすのもの</p> 	<p>5月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>731 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.8 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>330 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> </table>	エネルギー	731 Kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	23.8 g	カルシウム	330 mg	食塩相当量	2.8 g	<p>5月の給食費について</p> <p>・1~6年生</p> <p>20回：5,840円</p> <p>※口座振替日：6/30(金)</p>
エネルギー	731 Kcal													
たんぱく質	30.5 g													
脂質	23.8 g													
カルシウム	330 mg													
食塩相当量	2.8 g													
<p>春野菜を巻いて作られたことから、「春巻き」と呼ばれるようになりました。</p>	<p>セロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。豚肉ともよく合う食材です。</p>	<p>はたはたの唐揚げは骨まで食べられます。よく噛んで食べましょう。</p>												