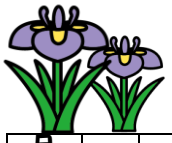

5月こんだて表

令和５年５月号
小学校・園
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名	体をつくるたべもの(あか)	ねつや力になるたべもの(き)	体のちょうしをととのえるたべもの(みどり)
1 月		たけのこごはん・ぎゅうにゅう ごもくたまごやき こまつなのかつおあえ すましじる	あぶらあげ・とりにく・ぎゅうにゅう たまごやき はなかつお とうふ・とりにく・かまぼこ・ワカメ	こめ	たけのこ にんじん・グリンピース・とうもろこし こまつな・もやし たまねぎ・にんじん **子どもの日**
2 火		しょくパン・ぎゅうにゅう ひのないりコロッケ(まぜて～な) キャベツサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう	パン コロッケ・あぶら ドレッシング あぶら・ルウ	**※西大路小は代休** キャベツ・ブロッコリー　**西大路幼は別メニュー** たまねぎ・にんじん・かぼちゃ
8 月		ごはん・ぎゅうにゅう はっぽうさい やきぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・うずらたまご	こめ あぶら・でんぷん ぎょうざ ドレッシング	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・しょうが もやし・こまつな
9 火		むぎごはん・ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ・おおむぎ オリーブあぶら・じゃがいも・ルウ ドレッシング	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし
10 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう あじのしおこうじやき くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ くきワカメ・さつまあげ とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう・あぶら じゃがいも	 あかこんにゃく にんじん・たまねぎ
11 木		ちゅうかめん・ぎゅうにゅう しょうゆラーメンじる はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると	ちゅうかめん はるまき・あぶら ドレッシング	もやし・キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・ねぎ だいこん・きゅうり・にんじん
12 金		ごはん・ぎゅうにゅう とりにくのすきやきに ごぼうのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく・やきどうふ ひじき	こめ ふ・さとう ごま・マヨネーズ	**※桜谷は別メニュー** たまねぎ・はくさい・しろねぎ・しめじ・こんにゃく ごぼう・こまつな・あかこんにゃく
15 月		クファジューシー ぎゅうにゅう とうふチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく・ひじき ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく・たまご・かつお もずく	こめ・さとう ごまあぶら・さとう	しいたけ・にんじん・しょうが キャベツ・もやし・ねぎ チンゲンサイ・たまねぎ　**全国の味沖縄県**
16 火		きなこあげパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ キャベツのスープ	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	パン・さとう・あぶら	 キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・にんじん
17 水		すめし・ぎゅうにゅう セルフてまきずし (のり・たまご・きゅうり・ひのなづけ) ぶたじる	ぎゅうにゅう のり・たまご ぶたにく・とうふ	こめ マヨネーズ	**ひのなちゃんの日** きゅうり・ひのな こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・ねぎ
18 木		ごはん・ぎゅうにゅう こうやどうふのにもの かりかりあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ・とりにく	こめ さとう	 にんじん・しいたけ・たまねぎ・さやいんげん こまつな・キャベツ・つぼづけ
19 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのすのもの すましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ・かまぼこ・とりにく	こめ・おおむぎ さとう さとう・ごまあぶら	 しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ
22 月		ごはん・ぎゅうにゅう ぶたじゃが もやしのごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	こめ じゃがいも・さとう ごま	 にんじん・たまねぎ・あかこんにゃく・さやいんげん もやし・きゅうり
23 火		コッペパン・ぎゅうにゅう チキンのクリームに ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう	パン マカロニ・じゃがいも・ルウ・あぶら ドレッシング	 たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし
24 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ビビンバ ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・たまご ワカメ・とうふ・かまぼこ	こめ・おおむぎ ごまあぶら・あぶら・さとう	 しょうが・にんにく・こまつな・もやし たまねぎ・しめじ・にんじん
25 木		ソフトめん・ぎゅうにゅう わふうカレーシチュー てづくりグリーンケーキ はなやさいのかつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう はなかつお	ソフトめん ルウ・でんぷん・あぶら ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・さとう・あぶら	 たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほうれんそう ブロッコリー・カリフラワー
26 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう サケのしょうゆマヨやき ひのなのキムチいため たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう サケ とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ マヨネーズ あぶら じゃがいも	 キャベツ・こまつな・ひのな にんじん・ねぎ・たまねぎ
29 月		むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのてりやき チンゲンサイのゆかりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう	 しょうが チンゲンサイ・キャベツ・ゆかり きりぼしだいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ
30 火		ミニコッペパン にゅうさんきんいんりょう ボロネーススパゲティ ポテトサラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく・だいず	パン スパゲティ・さとう・オリーブあぶら じゃがいも・マヨネーズ	 たまねぎ・トマト・にんにく ブロッコリー・にんじん
31 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう エビチリ ワカメサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう えび ワカメ ぶたにく	こめ・おおむぎ あぶら・こむぎこ ドレッシング・ごまあぶら はるさめ	 もやし・にんじん たまねぎ・しめじ・にんじん・チンゲンサイ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。◥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：小学校の５月分の口座振替日は、５月２５日(木)です。口座残高の確認をお願いします。なお、５月分の再振替日は６月１２日(月)です。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、２回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをするのはやめましょう。