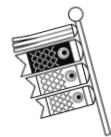




☆朝ごはんをしっかりと食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体も しゃきっと～



5月のこんだてひょう



令和5年5月 伊根小学校

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
1	ごはん 豚肉のさっぱりソース みそドレッシングサラダ 炒めキャベツのスープ じゃがいものオープン焼き	2	★お茶の日こんだて★ ごはん お茶からあげ ごま和え ポテトサラダ みそ汁	3	けんぽうきねんび 憲法記念日 	4	みどりの日 	5	こどもの日
8	ごはん 厚揚げのピザ焼き コロコロサラダ ジュリエヌスープ	9	さんしょく 三色どんぶり ひじきのごま和え じゃがいもと切り干し大根の煮物	10	★子どもの日こんだて★ お魚ピザ ハニーレモンサラダ 貝だくさんスープ 手作りちまき	11	ふかがわ 深川めし じゃこスナック 小松菜のおかか和え とりつみれ汁	12	ごはん バーベキューチキン たまご 卵とし あっさり和え くだもの
15	ごはん 手作りウインナー バイクドポテト キャベツのサラダ 小松菜のミルクスープ	16	さかな 魚のかば焼き風どんぶり(麦ごはん) ハリハリ漬 きんときまめ 金時豆の煮豆 ふのすまし汁 	17	ごはん 大豆入りコロッケ そえ野菜 ひじきとじゃこの炒り煮 みずな 水菜のみそ汁 	18	♪いーわランチ♪ 食育の日 ふきごはん あじの塩焼き～季節の野菜そえ～ ほうれん草のいそか和え じゃがいものみそ汁 こも池小豆と抹茶のケーキ	19	うんどうかい 運動会 応援こんだて チキンカツカレー ベーコン入りスープ ビタミンたっぷりアセロラゼリー
20 (土)	うんどうかい 運動会 とりどんぶり マッシュポテト コンソメスープ くだもの 	23	しん 新わかめごはん じゃがコーンかきあげ きゅうりもみ 筑前煮 	24	ごはん 魚のみそ煮 みずな 水菜とキャベツの塩昆布和え じゃがいものきんぴら 豆腐のすまし汁 	25	ごはん とり肉のマリネ 包み焼き まめ 豆の洋風煮 野菜たっぷりトマトスープ 	26	ふじ はな 藤の花ごはん さかな 魚のパン粉焼き あおな 青菜のごま和え だいず 大豆のスナックあげ みそ汁
29	ごはん 肉じゃが 大豆のかき揚げ 乾物のきんぴら わかめ煮	30	★おはしの持ち方練習日★ えんどうごはん あじの塩焼き しのだ和え パリパリ洗いわかめ 鶏肉とえのきのみそ汁	31	ごはん マーボー豆腐 じゃがいものへしこチーズ焼き 春にんじんのナムル 空豆	★5月2日「お茶の日こんだて」「夏も近づくと八十八夜～」という歌にもあるように、立春から数えて、八十八日目か八十八夜で、この日に新芽をつんでもめば、おいしい新茶になると昔から言われています。給食でもお茶の香りを味わいます。 ★5月10日「子どもの日こんだて」子どもの日は、子どもたちが元気に成長することを願う日です。鯉のぼりを飾ったり、かしわ餅やちまきを食べたりします。子どもの日のお祝いとして、鯉のぼりに見立てたお魚ピザやちまきを手作りします。 ★5月30日「おはしの持ち方練習日」今年も6月に、おはしを正しく持ってどれだけ魚をきれいに食べられるかを競う「魚の食べ方コンテスト」があります。31日は、尾頭付きのあじの塩焼きの予定です。正しくおはしを持って魚をきれいに食べましょう！			

*献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。

*毎日、牛乳(200ml)がつけます。