



☆朝ごはんをしっかり食べましたか？  
～朝食を食べて 頭も体も シャキッと～



# 5月のこんだてひょう



令和4年5月 伊根小学校

月	火	水	木	金
<b>2</b> <b>新茶の日</b> ふきごはん とり肉のお茶からあげ <b>NEW</b> 切り干し大根のごま和え ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁	<b>3</b> <b>憲法記念日</b> 	<b>4</b> <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> <b>★子どもの日こんだて★</b> お魚ピザ ハニーレモンサラダ 真だくさんスープ 手作りちまき
<b>9</b> ごはん ゆで豚のさっぱりソースがけ みそドレッシングサラダ じゃがいものオープン焼き 炒めキャベツのスープ	<b>10</b> ごはん 魚のみそ煮 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	<b>11</b> 3色どんぶり ごま酢和え じゃがいもと切り干し大根の煮物	<b>12</b> ごはん とり肉のマリネ 包み焼き 豆の洋風煮 野菜たっぷりトマトスープ くだもの	<b>13</b> 新わかめごはん じゃがコーンのかきあげ きゅうりもみ 筑前煮
<b>16</b> 深川めし いわしのからあげ 小松菜のおかか和え ちゃんこ汁 あさりが入った たきこみごはん!	<b>17</b> ごはん 大豆入りコロケック そえ野菜 ひじきとじゃこの炒り煮 水菜のみそ汁	<b>18</b> ごはん バーベキューチキン あっさりレモン和え 卵とじ くだもの	<b>19</b> <b>ノーマルランチ</b> <b>食育の日</b> えんどうごはん 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	<b>20</b> <b>運動会 応援こんだて</b> チキンカツカレー ピクルス ベーコン入りスープ ビタミンたっぷりアセロラゼリー
<b>21 (土)</b> <b>運動会</b> とりどんぶり マッシュポテト コンソメスープ くだもの	<b>24</b> 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 玉ねぎと小松菜のミルクスープ	<b>25</b> 魚のかば焼き風どんぶり (麦ごはん) ハリハリ漬け きんときまめ にまめ 金時豆の煮豆 心のすまし汁	<b>26</b> ごはん 厚揚げのピザ風焼き コロコロサラダ ジュリエンヌスープ くだもの	<b>27</b> ごはん 魚のパン粉焼き 青菜のごま和え 大豆のスナックあげ みそ汁
<b>30</b> 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	<b>31</b> <b>★おはしの持ち方練習日</b> ごはん あじの塩焼き しのだ和え パリパリ洗いわかめ とり肉とえのきのみそ汁	<b>★もうすぐ運動会!</b> 運動会の練習が始まります。「早ね・早起き・朝ごはん」で頭も体もシャキッと起きて、元気に練習に取り組みましょう！ <b>★5月2日は「お茶の日」!</b> 「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、八十八日目が八十八夜で、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。 <b>★6月「魚の食べ方コンテスト」に向けて!</b> 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)がつきます。