



「端午の節句」



5月5日は「端午の節句」です。これは、子どもたちの健やかな成長や健康を願う日本の伝統行事です。現在では、祝日である「こどもの日」として親しまれています。

「こいのぼり」や「五月人形」を飾ったり、「かしわもち」などを食べたりして祝います。また、北海道では「べこもち」を食べる習慣があります。

〈こいのぼり〉



中国の伝説「登竜門」に由来し、困難を乗り越えて出世してほしいという願いが込められている。

〈五月人形〉



「よろい」や「かぶと」は、子どもの代わりに災厄を引き受ける身代わりとしての役割があるとされている。

〈かしわもち〉



柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起物とされている。

〈べこもち〉



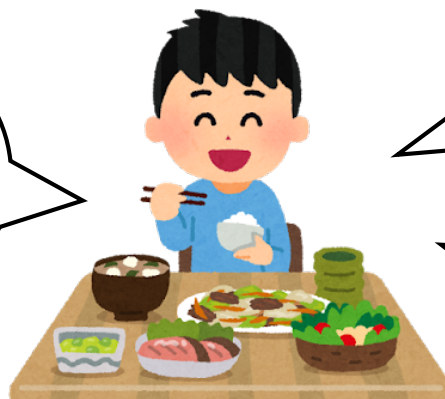
主に北海道では白と黒の2色の木の葉の形をした郷土料理「べこもち」がよく食べられている。

朝ごはんをしっかり食べましょう！

新学期が始まって1か月が経ちました。季節の変わり目でありゴールデンウィークがあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなり、生活リズムが乱れがちになります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

体が目覚める！

寝ている間に使ったエネルギーを朝ごはんによって、しっかり活動できるようにします。



集中力・やる気アップ！

脳にエネルギーが届き、勉強に集中でき、運動も元気いっぱいできるようになります。

生活リズムが整う！

体内時計がリセットされ、早寝早起きの習慣づくりにつながります。

5月予定献立

月	火	水	木	金
4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ ◆はいの精米・大麦・炊き込みわかめ・白こま ◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・たいこん・こま・長ねぎ・赤味噌・白味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布 ◆さば切り身・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉・小麦粉	8日 豚すき丼 じゃがいもの味噌汁 パイン缶 ◆豚肉・しらたき・たまねぎ・だけのこと・たもぎだけ・ほうれんそう・きび砂糖・醤油 ◆じゃがいも・カットわかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布
11日 角食 イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ いちごジャム	12日 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え	13日 味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん	14日 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	15日 ハヤシライス コロコロサラダ ◆豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリー・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・オールスパイス・ナツメグ ◆ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・穀物酢・きび砂糖・白こま
◆ベーコン・じゃがいも・にんじん・ホールコーン・アルファベットマカロニ・醤油・鶏がらスープ ◆ほっけ・清酒・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉	◆豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中農ソース・鶏がらスープ ◆さんま・清酒・醤油・小麦粉・かたくり粉 ◆こまつな・もやし・もみり・醤油	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・白こま・ごま油・赤味噌・白味噌・清酒・トウバンジャン・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・くさわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆さつまいも・グラニュー糖・シナモン	◆はいの精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・醤油・ごま油・トウバンジャン・にんじん・こまつな・もやし・白こま ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	
18日 背割コッペ コーンクリーム スープ セルフドッグ (ウインナー) 黄桃缶	19日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジューシーオレンジ	20日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	21日 深川めし 小松菜の味噌汁 ちくわチーズつめ フライ	22日 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮
◆ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖	◆豆腐・鶏肉・こまつな・長ねぎ・にんじん・醤油・清酒・かたくり粉・鶏がらスープ ◆加工品・油	◆ベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり(水煮)・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・鶏がらスープ ◆じゃがいも・油・食塩・青のり	◆はいの精米・大麦・あさり(水煮)・にんじん・こま・醤油・赤味噌・清酒・葉たいこん ◆厚揚げ・こまつな・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆白ちくわ・チーズ・小麦粉・鶏卵・パン粉・油	◆豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・こま・長ねぎ・清酒・白味噌・赤味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布 ◆加工品・油 ◆もみのり・ひじき・醤油・てんさい糖・水あめ
25日 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンの ソテー パイン缶	26日 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬	27日 山菜うどん きなこポテト 黄桃缶	28日 チキンウインナー ライス 南瓜コロッケ 大根サラダ	29日 ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル
◆ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ ◆ホールコーン・グリーンアスパラ・バター・油・食塩	◆牛肉・豚肉・たまねぎ・にんじん・いんげんまめ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中農ソース・オールスパイス・ナツメグ ◆たいこん・きゅうり・にんじん・醤油・きび砂糖・水あめ	◆鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たもぎだけ・なめこ・干しだけ・醤油・きび砂糖・長ねぎ・ほうれんそう・むろあじ・昆布 ◆じゃがいも・きな粉・きび砂糖・食塩	◆はいの精米・大麦・バター・トマト缶・カットチキンウインナー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ ◆加工品・油 ◆だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白こま・醤油・ごま油・穀物酢	◆ベーコン・こまつな・緑豆・はるさめ・ホールコーン・醤油・鶏がらスープ・昆布・むろあじ ◆カラフトししゃも・清酒・小麦粉・鶏卵・油 ◆ほうれんそう・もやし・にんじん・醤油・穀物酢・ごま油・白こま

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へご連絡ください。