

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※野菜・果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物全般にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※調味料については記載していないものもあります。加工食品も含め、詳しい成分が必要な場合は栄養教諭 野寺までお問い合わせください。

5月のよていにんだて

月	火	水	木	金 1日
<p>5月5日は「端午の節句」 </p> <p>5月5日の子どもの日には、「ちまき」や「かしわ餅」を食べる風習があります。「ちまき」には、ちまきを毒ヘビになぞらえ、それを食べることで免疫が付き無病息災を願うという意味があります。「かしわ餅」には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとの願いが込められています。</p>				<p>きつねうどん ごまポテト りんご</p> <p><small>ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも 白すりごま/りんご</small></p>
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>7日 ハヤシライス ココロサラダ</p>	<p>8日 みそラーメン シナモンポテト あまなつかん</p>
<p>11日 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス</p> <p><small>胚芽精米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン にんじん こまつな もやし ごま/ひじき春巻/みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰</small></p>	<p>12日 ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに</p> <p><small>白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/ぎょうざ/もみりのり ひじき 水あめ</small></p>	<p>13日 かくしやく 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</p> <p><small>角食/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベット マカロニ/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉/いちごジャム</small></p>	<p>14日 ごはん みそしる チキンカツ おひたし</p> <p><small>白飯/豆腐 なめこ 長ねぎ/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉/ほうれんそう もやし 糸かつお</small></p>	<p>15日 カレーうどん フレンチポテト ジュシーオレンジ</p> <p><small>ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレールウ/じゃがいも/ジュシーオレンジ</small></p>
<p>18日 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ</p> <p><small>胚芽精米 大麦 バター トマトジュース 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 グリンピース/かぼちゃコロッケ /だいこん まぐろ水煮 きゅうりにんじん ごま ごま油</small></p>	<p>19日 ぶたすきどん みそしる (じゃがいも・わかめ) りんご</p> <p><small>白飯 豚肉 しらす たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも カットわかめ 長ねぎ/りんご</small></p>	<p>20日 セルフドック (せわりコッペ・ウインナー) コーンクリームスープ パイン(かんづめ)</p> <p><small>背割コッペパン チキンウインナー/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 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/パイン缶詰</small></p>	<p>21日 ごはん とうふのカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ</p> <p><small>白飯/豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 カレールウ/さんましょうが 小麦粉/こまつな もやし 切りのり</small></p>	<p>22日 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト</p> <p><small>ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリにんにく パセリ 小麦粉 トマト缶詰/じゃがいも 青のり</small></p>
<p>25日 ふかがわめし みそしる (こまつな・あつあげ) ちくわチーズつめフライ</p> <p><small>胚芽精米 大麦 あさり(冷凍) しょうが にんじん ごぼう 葉だいこん/厚揚げ こまつな /白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉</small></p>	<p>26日 まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ</p> <p><small>白飯 牛肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく てぼうまめ パセリ レーズン 小麦粉/だいこん きゅうりにんじん 水あめ</small></p>	<p>27日 くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー もも(かんづめ)</p> <p><small>黒コッペパン/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 パセリ/ホールコーン グリーンアスパラガス パター/黄桃缶詰</small></p>	<p>28日 ごはん こまつなスープ ししゃもてんぷら ナムル</p> <p><small>白飯/ベーコン こまつな 緑豆はるさめ ホールコーン/カラフトししゃも(手持ち) 小麦粉 全卵/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 ごま</small></p>	<p>29日 さんさいうどん きなこポテト ジュシーオレンジ</p> <p><small>ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地たけのこ ふき水煮 わらび(水煮) たもぎたけ なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/じゃがいも きな粉/ジュシーオレンジ</small></p>