

月	火	水	木	金			
<p>6年生が考えたすばらしい献立が登場します!</p> <p>5/7 赤小6年生考案 ぜんぶすきだから! 5月なので、かしわもちを入れました!</p> <p>5/14 千小6年生考案 自分が家で食べていて、好きなおかずも入れてみました。</p>			<p>5/27 千小6年生考案 こんなこん立が出たら良いなあと思いながら作ったこん立なので、ぜったいにおいしいと思います。</p> <p>5/28 赤小6年生考案 みんなに人気なこん立で美味しいです。春を意識して春巻きを入れました。</p>		<p>えんどうまめのさやむきをします 5/12 小学校3.4年生が、えんどう豆のさやむきをします。 5/13のえんどう豆ごはんになります。</p> 		<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 577 kcal 32.8 g 18.8 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ポテトサラダ まめとやさいのスープ</p> 
4	5	6	7	8			
<p>みどりのひ</p> 	<p>こどものひ</p> 	<p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>わかめごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ピリカラきゅうり あさりのみそしる かしわもち</p> 	<p>バーガーパン はっこうにゅう ウイーンふうカツレツ ほうれんそうとハムのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p> 			
11	12	13	14	15			
<p>ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき リンゴミニゼリー キャベツのごまみそあえ まきふとかまぼこのすましじる</p> 	<p>イタリアンスパゲティー まめのごまマヨあえ グリーンピースポターージュ ヨーグルト ぎゅうにゅう</p> 	<p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまマヨみそやき チンゲンサイのおかかあえ けんちんじる</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう れんこんのぶたはさみあげ こまつなのおひたし いちごゼリー はるやさいのみそしる</p> 	<p>コッペパン ぎゅうにゅう さけのチーズやき マカロニサラダ フルーツヨーグルト トマトとまめのスープ</p> 			
18	19	20	21	22			
<p>ごはん ぎゅうにゅう とりなんばん・タルタルソース ほうれんそうとえのきのあえもの トマトとたまねぎのみそしる</p> 	<p>こめこパン キャラメルパテ キャベツいりオムレツ ぎゅうにゅう ごぼうとベーコンのようふうきんぴら じゃがいもポターージュ</p> 	<p>ごはん うめふりかけ ちくわのてんぷら ほうれんそうのじゃこあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ オレンジ</p> 	<p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こまつなとソーセージのソテー コーンポターージュ</p> 			
25	26	27	28	29			
<p>シーフードカレーライス しんキャベツのサラダ オレンジゼリー ぎゅうにゅう</p> 	<p>なすとベーコンのスパゲティー ごぼうのごまマヨあえ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう アジのフライ ポテトサラダ とろふとわかめのみそしる とうにゅうプラマンジェ</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき ピリカラきゅうり すだちゼリー とうみょうとたまねぎのみそしる</p> 	<p>しょくパン ぎゅうにゅう チキンカツ キャベツのソテー ミネストラスープ</p> 			

月

火

水

木

金

新生活の
疲れが
出ていませんか？

GW明けは、新生活の緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
食事・睡眠・運動を意識してみましょう！

食事

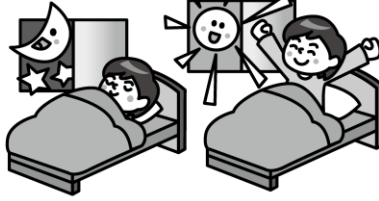
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

1

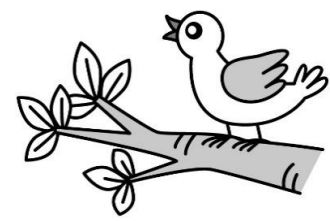
コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Chicken (チキンピカタ) and Soybean & Vegetable Soup (豆と野菜のスープ). Lists ingredients like chicken, carrots, and soybeans with prices.

Table with 2 columns: Potato Salad (ポテトサラダ) and Soybean & Vegetable Soup (豆と野菜のスープ). Lists ingredients like potatoes, carrots, and soybeans with prices.

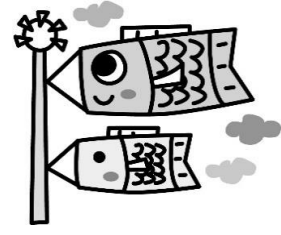
4

みどりの日



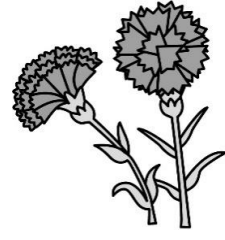
5

こどもの日



6

振替休日



7

わかめごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Wakame Gohan (わかめごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like wakame, rice, and milk with prices.

8

バーガーパン はっ酵乳

Table with 2 columns: Burger Bread (バーガーパン) and Fermented Milk (はっ酵乳). Lists ingredients like burger bread and milk with prices.

11

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

12

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

13

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

14

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

15

コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Coppepan (コッペパン) and Milk (牛乳). Lists ingredients like coppepan and milk with prices.

18

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

19

米粉パン 牛乳

Table with 2 columns: Mochi Bread (米粉パン) and Milk (牛乳). Lists ingredients like mochi bread and milk with prices.

20

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

21

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

22

コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Coppepan (コッペパン) and Milk (牛乳). Lists ingredients like coppepan and milk with prices.

25

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

26

ごはん(M) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

27

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

28

ごはん(S) 牛乳

Table with 2 columns: Gohan (ごはん) and Milk (牛乳). Lists ingredients like rice, miso, and milk with prices.

29

食パン 牛乳

Table with 2 columns: Shokupan (食パン) and Milk (牛乳). Lists ingredients like shokupan and milk with prices.

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。