

さあ！1ねんせいも きゅうしょくがスタート！

献立表



1 (木) たけのこごはん・かつおのあげにキャベツのゆばの かしわ きゅうをせきげすまじる。もち (にゅう)

2 (金) 夕間小学校 6年生 滝はるなせん・山添睦美せん

3 (火) レーズパン・タンドリチキン リンパパン・パンキン・ミニ・ぎゅう スープ トマト (にゅう)

子どもの日 献立

～5月5日は子どもの日(端午の節句)～

たけのこ たけのこのように子どもがすくすく成長する

かしわもち 香りのよき、強いかしわの葉で邪気をはらう。

★献立者
・クロワッサン
・マカロニグラタン
・ジュリエンヌスープ
・フルーツゼリー
牛乳

★この献立に決めた理由
好きな牛乳ばかりだけど野菜も入れるようにした。

デザート 主食 汁もの

赤黄緑 グループの食べものがきちんと入っています。食器の位置も大正解！

？ レーズンに

たねがないのはなぜでしょう？

- ① たねをとって干すから
- ② たねがはじけて干すから
- ③ 干すとたねが小さくなるから

7 (水) カレーライス・ワカメサラダ オレンジ・ぎゅうにゅう

8 (木) くりせきはん・さんまのホイルおしこまあえ むらもじる・ミルクゼリーのいちごソースかけ

9 (金) ミートスパゲティ・こまつなとソーセージのソテー あまなつみかん・ぎゅうにゅう

ワカメサラダのドレッシング

▶ たまねぎをゆがいてつぶしてみよう！

材料
たまねぎ 半分 洋からし 小さじ1 さとう 大さじ1 しお 小さじ1 ヤラダ油 大さじ2 レモン汁 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

1年生入学お祝い献立

ミルクゼリーのいちごソースかけは...

食べるときにゼリーをひっくりかえしていちごをのせる。

？ ソーセージの語源は？

ラテン語の「サルシヤ (Salsicia)」塩味をつけるという意味。

今から約2800年前にはじめて食べられたそうです。

12 (月) ごはん・ほけのいちやほし あつあけにものやどうもろし・こまつな・ぎゅうにゅう

13 (火) ごはん・ヒヨリカラホーク・バナナス・ポイル アスパラガス・グループ・ぎゅうにゅう

14 (水) ごはん・チーズがえも・じゃこ しょうめいかと こんやくのにももの・ぎゅうにゅう

ひじき

には血のもとになる鉄分がほうれんそうの約15倍、ほねのもとになるカルシウムが牛乳の約13倍ふくまれています。しっかり食べよう！

？ わたしはだれでしょう？

- ① 野菜です。
- ② 白い仲間もいます。
- ③ 今頃が産の旬で、おいしいです。

チーズがえも

しっかり水気をきったとうかにチーズやハム、ゆがいたにんじんなどを小さくちぎって4Pとませ、しお、こしょうをまぶる。あげたものです。

あとかたがけのしかた

・食べのしははじめに入っていたほかにもどす。

・ごはんケースはのこったごはんをとり出したあとで、お水をすすいで洗って乾燥させておきます。

・おたまはさみしやもじは、ほかかんに入れる

・おたまはさみしやもじは、牛乳をのこしたらほかかんに入れる

・おたまはさみしやもじは、牛乳をのこしたらほかかんに入れる

・おたまはさみしやもじは、牛乳をのこしたらほかかんに入れる

食べもののほたらきを知らず

日付の順に読んでね

15 (木) ごはん・ごまみそに、ちんげん菜のあじかけのほしアールン・ぎゅうにやう

16 (金) バターロール・ポークこうみやきフルベリーのジャムポトフ・フルーツヨーグルト

19 (月) ツナおしごはん・れんこんのいそいとんじる・サンルーツ・ぎゅうにやう

みんなは食べるときに「食べたものがからだの中でどうなるか」を考えますか？

食べたものは、からだの中で分解されていろいろな種類の「栄養素」と呼ばれるものになり、みんなのためにはたらいてくれます。

その「栄養素」のはたらきは、わかりやすく3つに分けることができます。

20 (火) こくとうパン・チリコンカンタラのオニオン・アスパラガスと、ぎゅうマヨネーズやき・コーンのいためもの(こやう)

21 (水) わかめごはん・かれないのぶろりーもくあんかけのあじものきのこのちやうかやう・ぶどうスープ

22 (木) にくきのこうどん・おにぎりいかのつけやき・オレンジ

ひとつめは、からだを動かすエネルギーを考えたエネルギーの素になる「黄グループ」と呼ばれるもの。

黄グループは、ごはんやパン、めん、いも類、油などです。月おみえやからだを元気に動かすためにしっかり食べよう！

? 今日、南犬立の中で黄グループはどれ？

23 (金) コッペパン・ナシみのアーモンドあげとうろこミネストラスープ・あまなつ・ぎゅう

26 (月) 小吹台小学校6年 菊池 祐介の献立

27 (火) ベビーパン・いかのおこのみやき・ハムのサラダミニトマト・もやしスープ

ふたつめは、からだをつくる素になる「赤グループ」と呼ばれるもの。肉や魚、たまご、牛乳、大豆、海苔などです。

本当は、たけのこごはんにしてあげて、いばこ菊池くん。白ごはんになったかわりに、みそしるの中にたけのこを入れました。わらびもちもつけましたよ！

背がのびたり、歯がはえたりかみの毛やつめがのびたり...大切な血をつくるのもこの赤グループ。成長期のみんなには、とても大切！

28 (水) ごはん・かにたま・はっほうさいえだまめ・ミルク・ぎゅうにやう

29 (木) なめし・めざし・きのこじるオレンジ・ぎゅうにやう

30 (金) しゃくぱん マーシャルピンス、とうふハンバーグ、カレーキャベツ

みつめは、からだの調子を良くするのを助ける「緑グループ」。野菜やくだものがこれです。ビタミンって聞いたことあるかな？

「からだの調子を良くする」と言っても、野菜やくだものだけでは力が出ない。大きくならない。力を出す黄グループ、大きくするための赤グループ、からだの調子を良くする緑グループ...

黄・赤・緑 グループ は、じれも大事！ トマトスをおかきます。いつも3つのグループがしつと食卓にそろっているか、石巻かめて食べよう。

22日の献立表、おにぎり、おせん