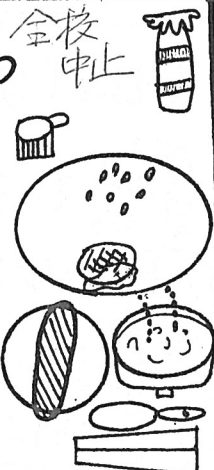


献立表

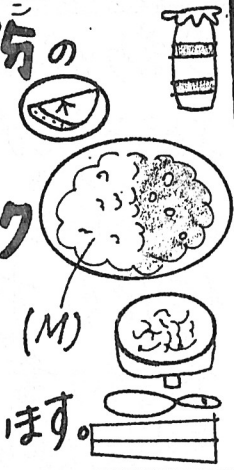
1 コッパパン・ハンバーグ・いんげん汁
火 はくさいスープ・おうとうデザート・ぎゅうにゅう

ハンバーグは、1つ1つ
手作りです。
ミンチの独特の
臭みをナツメグが
消してくれます。



2 リーフドクレー・ワカメサラダ
水 サンプルーツ・ぎゅうにゅう

カレーには **カルネ** の
他に **カルダモン**
クミン・**ターメリック**
コリアンダー という (M)
スパイスを使っています。



7 わがめごはん・いかのつけやき
れんごんの しらあえ
たまごの しょうゆ
かまぼこ しょうゆ
ぎゅうにゅう

? れんごんの **白** あえの
「白」は何の食べ物
でしょうか...
① 魚のすりみ
② 里いも
③ とうろい (S)



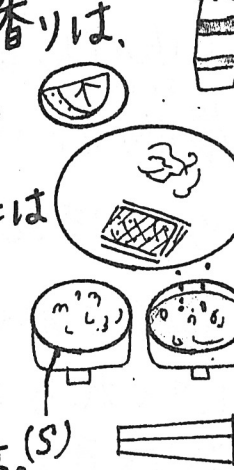
8 うずまきパン・ミートボール汁
あまなっゼリー
いんげんの ピーナツあえ
ぎゅうにゅう

あまなっゼリーは、
センター手作りです。
とてもおいしい
ですね。



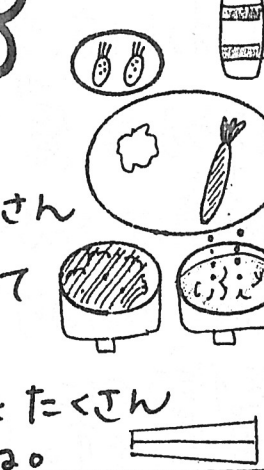
9 ごはん・かぼちゃ・ほうれん草のナムル
ちんげん汁の グループフルーツ
スープ
ぎゅうにゅう

グループフルーツの香りは、
さわやかですね。
この香り成分には
体脂肪 を
燃やすという
報告がありますよ。(S)



10 くりせきはん・えびのてんぷら
木 かつおの えせき揚げ・むらもじり・いちじく
ぎゅうにゅう

入学お祝い
献立
| わんせいのみなさん
がっこうにはなれて
きましたか?
きゅうしやくをおいしくたくさん
たべてくださいね。



11 アップルパン・ポーク炒め・いんげん
ポイルアスパラガス やき
ポタージュ
(マヨネーズつき) ぎゅうにゅう

1年に3回しか
登場しないパンです。
甘くてとても
おいしいですね。
味わってみよう!



14 ごはん・ヒジのあまからに・バンサナー
もやしのスープ・れいしゅうみかん
ぎゅうにゅう

とり肉は **ビタミンA** が
ほうふです。
ビタミンAは
粘膜を強くし
カゼを予防してくれる
パワーがあります。(S)



15 レーズンパン・あびのフライ・りんご
ゼリー
ブロッコリーの ユーグレナスープ
ぎゅうにゅう

今日の **レーズン** パンも
1年に2回しか
登場しないパンです。
レーズンの甘みが
とてもおいしいですね。



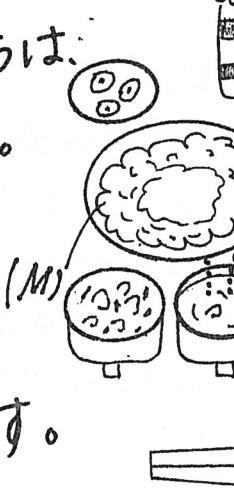
16 ベビーパン・焼きそば
わかめスープ・ヨーカイト
ぎゅうにゅう

? わたしはだれでしょうか...
① やきそばに
入っています。
② 白いです。
③ コレステロールを
下げる タウリンが
ほうふです。



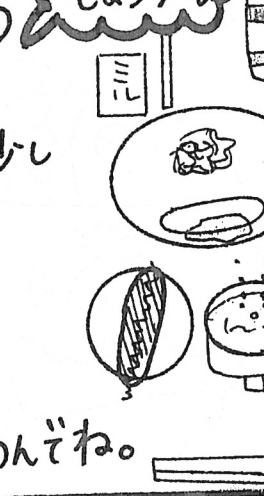
17 リンゴごはん・れんごのいし
木 かつおの えせき揚げ
あまのり
ぎゅうにゅう

今日の **水晶** もちは、
あん入りです。
シロップは
給食センターで
手作りしています。



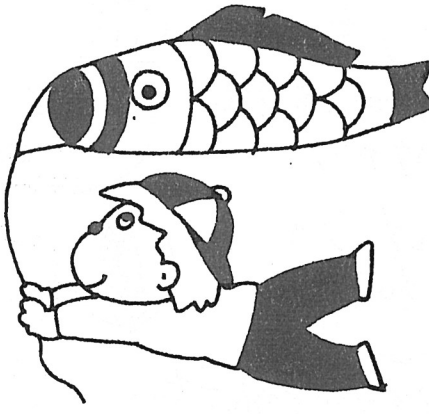
18 コッパパン・ワカメスープ・カル
レタスのスープ・ミルク
ぎゅうにゅう

ミルク の
つくり方
① ぎゅうにゅうを少し
だけのお
② ミルクを
入れる
③ ストローで
よくかき混ぜてのんでね。



<p>21 ごはん・はっほうさい・ピリカキゅう ミトマ・とくにゆりデザート・ぎゅうにゅう</p>	<p>22 フッパン・イナゴツム・さいものフロッ 火 さいもの スープ ぎゅう ベーコンのゆかりあがり・ミルパンチ・にゅう</p>	<p>23 ごはん・あじつけり・はたけの 水 ほうれんそうの きのこじる・ぎゅうにゅう ごまあん</p>
<p>はっほうさいの名前の由来は ハツの具が入ってる がらです。給食では 豚肉・白菜・たまねぎ・ トんじん・しいたけ・まらげ えびが入っています。(S)</p> 	<p>ぎゅうとベーコンの よふくきんぴらには オリーブ油を使って 作ります。オリーブ油は 独特の香りが あつた緑色しています。</p> 	<p>みそには乳酸菌が 含まれているので 大腸のはたらきを 活発にして便秘 や下痢にとても いいです。(S)</p> 
<p>24 しゃめし・いわのつけねき・オレンジ 木 さいもの おのきのおつゆ・ぎゅうにゅう</p>	<p>25 こくろパン・チキンピカタ・ネバリン 金 いんげんまめ・ほし コンのパチン やさいのスー・アレン・ぎゅうにゅう</p>	<p>28 ごはん・さばのよしほし・メロン 水 いんげんの ぼるわかしの ぎゅうにゅう ごまあん みえる</p>
<p>いわしは、ビタミンB2が ほうふな魚です。 健康なひふ・(M) つめ・かみのけ を作るのに 役立ちます。</p> 	<p>いんげん豆などの豆は 食物せんいが とてもほうふなので 腸をきれいに してくれる力が あります。</p> 	<p>さばには、血液をさらさら にしてくれる EPA (エイコサペンタ エン酸) と DHA (ドコサヘキサ エン酸) が 多い魚です。 せっよく白身に取れた (S) いいですね。</p> 
<p>29 オーばらんパン・マカロングラタン 火 ブロッコリーの 汁スープ ナタデココ ぎゅう ソテー フルーツ にゅう</p>	<p>30 イタリアンスイカティ・ネバリンのヨーグルト 水 ベーコンとじゃがいもの サラダ ぎゅう スープ れいりパン・にゅう</p>	<p>31 ごはん・にくじゅうふ・めざし 木 こまつなご・とつてん・ぎゅうにゅう ごまあん</p>
<p>新登場 オーばらんパンは、 食物せんいが たっぷり入っています。 今年度は、今日だけの 登場なので味わってみてね。</p> 	<p>れいり 冷凍パインは、 冷めたくて ひんやりしていて とてもおいしい ですね。</p> 	<p>こまつなごには、 カロチン・ ビタミンC・ カルシウムが ほうれんそうの 5倍もあります。(S)</p> 

こどもの日のいわれ



「こどもの日」である5月5日は
平安時代から「端午の節句」として
お祝いをしています。こどもが元
気に育ってきたお礼やこれからも
すこやかに成長してほしいという願
いをこめて、お祝いのごちそうを
食べます。

1411 日91・、442 (E) 日4 : 2 2/4 0 2 2/4

- たけのごはん
よく伸びるたけのこから「成長」
- カツオ
かつから「勝利」
- かしわもち
柏の葉は香りが強いので
邪気をはらうといわれます