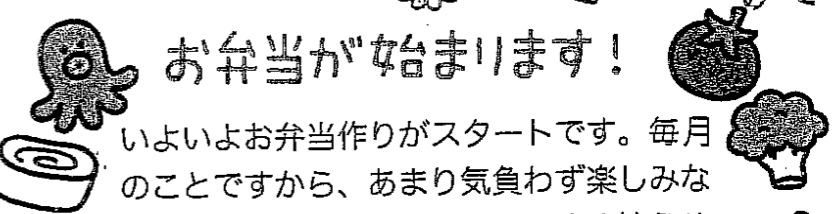


5月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり			
2	火	鯉のぼりライス(キビナゴ付き) 野菜サラダ 吹流し汁 フルーツ	ミルク 鯉のぼりクッキー			
6	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ				
8	月	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋のきな粉だんご			
9	火	苺スパゲティ プロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
10	水	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 風車トースト			
11	木	弁当会				
12	金	納豆ご飯 スタップポーク クレソンのごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ローストオープンサンド			
13	土	親子丼 ミルク フルーツ				
15	月	あわご飯 切干大根のオムレツ みそ汁 シーザーサラダ フルーツ	ミルク ウインナー きゅうり ぼりぼり			
16	火	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	フルーツ ヨーグルト			
17	水	パン ミートパンキンパイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク おにぎり			
18	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレークインミルク フルーツ			
19	金	ご飯 シマナーチャンプルー ところ天 茶碗蒸し フルーツ	ミルク アガラサー			
20	土	タコライス風 ミルク フルーツ				
22	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク フルーツ クジムチ			
23	火	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 ユーンスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ			
24	水	鯉のぼりカレー ヨーグルトサラダ スープ	ミルク 菓子パン			
25	木	ちらし寿し 白身魚のケチャップ煮 ごま和え 貝汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
26	金	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
27	土	焼きそば ミルク フルーツ				
29	月	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
30	火	あわご飯 グルケンのプチプチ焼き 人参サラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子			
31	水	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			

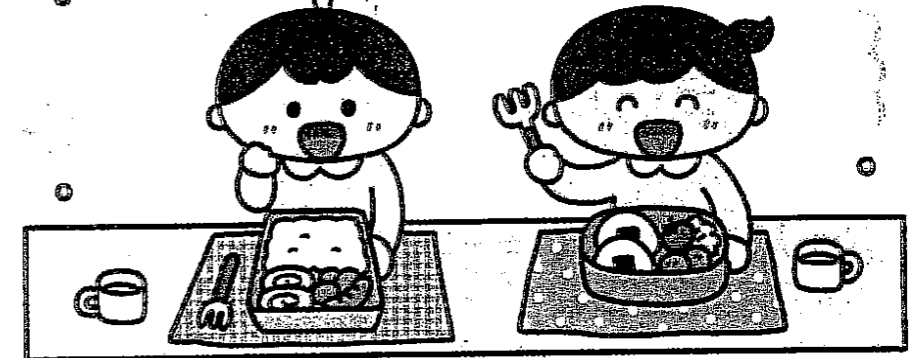


お弁当が始まります!

いよいよお弁当作りがスタートです。毎月のことですから、あまり気負わず楽しみながら作りましょう。つめる量はやや控えめにしてお食べきれないくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

食中毒を予防するポイント

- 炊きたてのご飯を少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

