

中郷小こんだてよていひょう 5月



* 毎日のできあがったこんだては三島市のホームページからもご覧になれます。

2010

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん
6	木	チキンピラフ ほうれんそうサラダ わかめスープ かしわもち	とりにく ちりめんじゃこ ベーコン なまわかめ	こめ むぎ バター さとう かしわもち	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きくらげ
7	金	チンジャオロウスー やさいスープ	ぶたにく ベーコン	こめ むぎ あぶら じゃがいもアーモンド	ピーマン たけのこ ねぎ はくさい チンゲンサイ
10	月	とうふのカレーに バンサンスー くだもの	ぶたにく とうふ ハム たまご	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	にんじん たまねぎ キウイ グリーンピース きゅうり
11	火	メキシカンソテー アスパラスープ	ぎゅうにく とりにく ベーコン スキムミルク	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	アスパラガス にんじん たまねぎ マシュルーム
12	水	がんもどきにつけ ぶりかけ きりぼしだいこんサラダ みそしる	がんもどき ハム みそ わかめ	こめ むぎ さとう マヨネーズ じゃがいも	きりぼしだいこん ねぎ きゅうり
13	木	ピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる	ちくわ たまご とうふ あおりのり みそ ひじき	こめ あぶら こむぎこ	こまつな しいたけ グリーンピース ねぎ
14	金	さばのこうみやき たまごスープ やさいのすみそあえ くだもの	さば いか みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく こま	にら キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう
17	月	さんまのしょうがに とんじる ごまあえ ヨーグルト	さんま ぶたにく チーズ みそ とうふ	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	こまつな はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ
18	火	さくらえびごはん すましじる ぶくめに くだもの	とりにく さくらえび みそ とうふ あぶらあげ なまあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ いんげん にんじん みつば えのき
19	水	ソフトメンカレーソース りんごサラダ ミルクプリン	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク	ソフトメン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ りんご
20	木	たけのこごはん かきたまじる しろはなまめコロッケ やさいソテー	かつ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん	にんじん ピーマン ねぎ たけのこ たまねぎ
21	金	にこみハンバーグ みそスープ ほうれんそうソテー	ハンバーグ ハム みそ ベーコン チーズ	こめ むぎ さとう バター じゃがいも	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん ねぎ
24	月	まぐろのいそふうみ おひたし みそしる	まぐろ あおりのり みそ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	こまつな キャベツ コーン なめこ みつば
25	火	わかめごはん ポークパオズ しめじおひたし ポテトスープ	わかめ ベーコン ポークパオズ	こめ むぎ じゃがいも	ほうれんそう しめじ パセリ たまねぎ にんじん
26	水	おやこどんぶり すましじる ぎゅうにゅうかん	とりにく たまご かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ パイン みかん缶
27	木	じゃこめし みそしる くだもの あげだしとうふやさいあんかけ	ちりめんじゃこ みそ とうふ わかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら やきふ	たけのこ たまねぎ えのき にんじん えんどう ねぎ
28	金	はっほうさい こぶつくだに ちゅうかコーンスープ	ぶたにく えび いか たまご とうふ こぶ	こめ むぎ あぶら でんぶん	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん コーン
31	月	あじのフライ ゆでやさい みそしる ミニトマト	あじ みそ たまご わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ばんこ	きゅうり キャベツ トマト ねぎ

風、薫る、5月、緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節です。

新学期が始まって1か月がたちました。
子どもたちも、新しい環境にも慣れ、毎日元気いっぱいにご過ごしています。
1日を元気に過ごすためには朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
そのためには朝30分早く起きることからはじめてみましょう。
バランスの良い朝食をきちんと食べると、頭もしっかり働き
元気に1日がスタートできます。



「夏も近づく八十八夜」と歌にもあるように
新茶の出回る季節になりました。日本茶には、
ビタミンが豊富で体に良いことは知られていま
すが、洗みやにがみのもとになるタンニンには、
老化を抑えたり、がん予防にも効果があるとい
うことがわかってきました。



夏も近づく八十八夜