

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中郷小のホームページからもご覧になれます。

2012

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	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	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	やしししゃも ごもくまめ みそしる かしわもち	ししゃも だいず とうふ とりにく ちくわ みそ こぶ	ごぼう にんじん だいこん グリーンピース	こめ むぎ さとう こんにゃく かしわもち	67.6 25.2
2	水	ハヤシライス マカロニサラダ ふくじんづけ デザート	ぶたにく チーズ ハム スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト缶 ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ マカロニ	720 21.0
7	月	カレーピラフ はるまき コールスロー みそスープ	とりにく ベーコン こなチーズ スキムミルク みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ あまなつ缶 グリーンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	62.8 20.0
8	火	メキシカンソテー やさいスープ	きゅうにく ベーコン スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ マシュルーム パセリ	パン じゃがいも あぶら バター	60.1 24.3
9	水	とうふのチリソースに パンサンデー くだもの	ぶたにく とうふ ハム えび たまご	たけのこ きゅうり にんじん ねぎ ニューサマー	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	61.2 21.4
10	木	ちくせんに みそしる なっとう	とりにく こぶ ちくわ なっとう みそ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ぶ	58.7 24.0
11	金	ひじきごはん すましじる オムレツやさいあんかけ くだもの	とりにく ひじき とうふ オムレツ かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん しめじ ニューサマー	こめ むぎ さとう でんぷん	58.9 22.0
14	月	かつおのいそふうみ おひたし みそしる くだもの	かつお あおのり みそ とうふ	こまつな キャベツ コーン なめこ みつば ニューサマー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	61.5 28.7
15	火	にこみハンバーグ クリームスープ ほうれんそうソテー	ハンバーグ ベーコン こなチーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん パセリ コーン	こめ むぎ さとう バター じゃがいも	65.6 24.7
16	水	ピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし すましじる	ちくわ たまご とうふ あおのり みそ ひじき	こまつな しいたけ にんじん グリーンピース ねぎ	グリーンピース ねぎ こまつな にんじん	60.7 22.9
17	木	ビビンバ わかめスープ くだもの	きゅうにく たまご みそ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん ぜんまい たまねぎ いら キウイ	こめ むぎ ごま さとう	61.1 23.9
18	金	さくらえびごはん すましじる じゃがいものそばろくに	とりにく さくらえび ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも やきぶ	62.5 21.8
21	月	チンジャオロウスー チンゲンサイスープ のいふいかけ	ぶたにく ベーコン とうふ	ピーマン たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド	64.0 28.9
22	火	さばのみそに かきたまじる あおなごまあえ くだもの	さば みそ とうふ たまご	こまつな キャベツ ねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ さとう ごま	62.3 29.3
23	水	ソフトメンカレーソース ミルクプリン さくらえびしゅまい ピーナッツあえ	ぶたにく きゅうにく こなチーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ こまつな	ソフトめん あぶら じゃがいも ピーナッツ	70.5 28.6
24	木	たけのこごはん ゆでキャベツ みしまコロッケ みそしる	あぶらあげ あつあげ みそ	たけのこ キャベツ きゅうり しめじ えのき たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら コロッケ	57.7 19.6
25	金	はっほうさい こぶつくだに にらたまスープ デザート	ぶたにく えび いか たまご とうふ こぶ	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん コーン きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぷん	59.6 28.1
28	月	みしまじゃがとっと みそしる きりほしだいこんにももの くだもの	みしまじゃがとっと みそ さつまあげ あぶらあげ	きりほしだいこん ねぎ しいたけ いんげん ニューサマー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	59.5 20.3
29	火	あじのフライ ゆでキャベツ ポテトスープ ミニトマト	あじ たまご ベーコン	キャベツ きゅうり トマト にんじん たまねぎ パセリ	こめ むぎ ばんこ あぶら じゃがいも	63.2 23.4
30	水	じゃこめし にくだんごじる くだもの あげだしどうふやさいあんかけ	ちりめんじゃこ あげだしどうふ つくね	たけのこ えのき たまねぎ にんじん だいこん アスパラ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら はるさめ	63.8 23.3
31	木	ふくめに みそしる ふりかけ おこのみまめ	とりにく なまあげ みそ とうふ だいふくまめ	にんじん はくさい いんげん たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	68.0 23.4

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と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キチンと食べると、頭もしっかり働き

元気に1日がスタートできます。



はしの持ち方は5、6才ごろがいちばん
定着する時期です。まず、えんぴつを
正しく持つ練習をし、それからはしの持
ち方を練習しましょう。

はしを正しく使うことは、日本人として
大切なことです。色々なものをはさんだ
り、大きく広げてみたり、遊びの中で上
手なはしの使い方を覚えると良いです
ね。

上のはしが動くはし
下のはしが動
かないはし



この1本をぬくと上
がえんぴつの持ち方
と同じです。