

# 中郷小こんだてよていひょう 5月



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
1	金	チキンピラフ マセドニアンサラダ たまごスープ かしわもち	とりにく ハム たまご チーズ	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ かしわもち	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり きくらげ
7	木	とうふのカレーに ワンダンスーフ くだもの	ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ワンタン	にんじん たまねぎ キウイ はくさい グリンピース ねぎ
8	金	わかめらーめん ぎょうざ ごまあえ ミルクプリン	ぶたにく やきぶた わかめ スキムミルク	ちゅうかめん さとう バター ごま	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな
11	月	チンジャオロウスー みそしる	ぶたにく みそ わかめ	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
12	火	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 あおのり みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	こまつな しめじ たまねぎ ねぎ
13	水	がんもどきにつけ ちりめんつくだに きりぼしだいこんサラダ みそしる	がんもどき ハム みそ ちりめんつくだに あぶらあげ	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 いんげん にんじん たまねぎ ネーブル
14	木	さくらえびごはん みそしる しろはなまめコロッケ ゆでキャベツ	とりにく さくらえび みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら	キャベツ グリンピース なめこ にんじん みつば
15	金	あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	ぶたにく ヨーグルト きなこ ウィンナーソーセージ	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん セロリ キャベツ たまねぎ パイン缶 もも缶
18	月	いかだいこん さけふいかけ やさいスープ まっ茶むしパン	いか ベーコン	こめ むぎ さとう ホットケーキミックス	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
19	火	さんまのしょうがに とんじる キャベツのみそドレッシング くだもの	さんま ぶたにく わかめ みそ とうふ	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ
20	水	ソフトメンカレーソース シーフードサラダ おこのみまめ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ えび いか いんげんまめ	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
21	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 あげだしとうふ 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
22	金	ハヤシライス りんごサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにく チーズ スキムミルク	こめ むぎ バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご ぶどう缶
25	月	おやかごんぶり 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	たまねぎ にんじん えのき しいたけ ねぎ パイン
26	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 マッシュルーム
27	水	かつおのいそふうみ おひたし かきたまじる くだもの	かつお あおのり たまご ちりめんじゃこ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ ねぎ メロン
28	木	たけのこごはん すましじる オムレツやさいあんかけ	かつお あぶらあげ かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん ピーマン ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ
29	金	あじのフライ ゆでやさい みそしる ミントマト デザート	あじ みそ たまご わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ぱんこ	にんじん 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。

八百屋さんの店先では、新たまねぎ、グリーンアスパラガス、たけのこ、

えんどうなど みずみずしく甘みをました春野菜が、顔を並べています。

また、「目に青葉 山ほととぎす初がかつお」と俳句にも詠まれているように

かつおの群れも日本の沿岸にやってくる季節です。かつおと香りも豊かな

春やさいの取り合わせを味わってみるのも楽しみです。

