

5がつ こんだてひょう

5月の給食目標 『好き嫌いせず 食べよう!』

食べ物にはそれぞれ私たちの体を作ったり、動かしたり、病気にかけたりと、いろいろな働きがあります。いろいろな種類の食べ物を食べることで、さらに体はパワーアップします。いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べましょう!



舞鶴市立明倫小学校
令和8年4月30日

1日(金)
遠足のため給食なし
(雨天の場合でもお弁当の用意をお願いします。)

弁当の日



苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



♪夏も近づく八十八夜♪
舞鶴もお茶の産地です。

新茶

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日	こどもの日	振替休日	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き	ミートサンド ABCスープ
5月5日はこどもの日。かしわ餅などを食べてお祝いします。柏の木は新芽が育つまで古い葉が枯れないことから、子孫繁栄の縁起物とされ、子どもの健やかな成長を願います。			実だくさんのみそ汁 かしわもち	お茶豆 牛乳 お茶豆は、揚げた大豆にお茶入りきな粉をまぶします。5月は新茶の季節です。
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ハヤシライス パインサラダ 牛乳	こぎつねご飯 牛乳 サゴシの西京焼き すまし汁	黒糖パン 牛乳 じゃがいものピザソース焼き コーンスープ	麦入りご飯 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根のごま和え	きな粉揚げパン 甘酢和え 牛乳 かきたま汁
薄切り牛肉と玉ねぎで作ったハッシュドビーフとライスから、「ハヤシライス」になったそうです。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたサゴシ	じゃがいもにケチャップ味の具材とチーズをのせてオープンで焼きます。	ご飯と一緒に食べるとおいしいマーボー豆腐は、人気のあるこんだてです。	きな粉と砂糖と少しの塩を混ぜあわせて、揚げたパンにまぶします。
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮	鶏飯 牛乳 焼き餃子 たまねぎのみそ汁	国産小麦パン アジフライ 牛乳 ミネストローネ	麦入りご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 水菜のスープ	小型パン 牛乳 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト
「肉じゃが」は、海軍があったまいづるが発祥で、全国に広まったと言われています。	鶏飯は、しょう油ご飯に鶏肉、干しいたけ、にんじんなどの具を混ぜます。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたアジ	チキンチキンごぼうは、初登場のメニューです。お楽しみに!	給食の焼きそばは、野菜たっぷりの具だくさんです。青のりも混ぜています。
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ぎょうざ丼 牛乳 みそワタンスープ	ウイナーピラフ じゃがいものチーズ煮 卵スープ 牛乳 あじさいゼリー	バターパン 牛乳 ミートスパゲティ コーンサラダ	麦入りご飯 牛乳 いわしのかば焼き ふりかけ 豚汁	パン 牛乳 ポークビーンズ もやしソテー
ぎょうざの具を、皮に包むのではなく、ごはんのせて食べる「ぎょうざ丼」です。	あじさいをイメージしたゼリーです。	バターパンは学期に1回出ます。ほんのりとバターの香りがするパンです。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたいわし カルシウムや鉄分も多い魚です。	ビーンズは大豆のことで大豆は畑の肉といわれるほど、タンパク質豊富!