



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さけ てりや 鮭の照焼き ほうれん草とアーモンドの和え物 たまご 卵ときくらげのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 <p>東北女子大学生考案</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日 </p>	<p>4</p> <p>みどりの日 </p>	<p>5</p> <p>子どもの日 </p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ひき肉カレー こんにやくサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 子どもの日デザート
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん シュウマイ チンジャオロース わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 <p>シュウマイは1人2個です。</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とり 鶏のカレー揚げ おろし和え ほうれん草のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 <p>から揚げは1人2個です。</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん たまご 卵のカップ蒸し グリーンサラダ もやしのスープ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ウインナー コーンサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん つくね串 野菜の塩炒め 高野豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 <p>つくね串は1人2個です。</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん なっとう 納豆 じゃがいものそぼろ煮 だいこん 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん クリームコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ しらたま 白玉スープ ジョア 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こうそうや ホキの香草焼き やさい 野菜のごま酢和え しめじのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> しお 塩ラーメン りんごギョウザ きくらげサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 <p>ギョウザは1人2個です。</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> けいはん 鶏飯 キャベツののり和え オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカツ うめあ もやしの梅和え きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しおや あじの塩焼き な はな からしあ 菜の花の辛子和え たま 玉ねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふ いそべや 豆腐の磯辺焼き キャベツのごま和え わかたけ 若竹汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこ 米粉パン オムレツ オニオンサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>28 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> やきにくどん 焼肉丼 もやしと人参のナムル チンゲン菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳
<p>30</p> <p>学校休業日 </p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわらのごま焼き フキの炒め物 あつあ 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	<p>5月5日は端午の節句 </p> <p>端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。</p>		

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

バランスのよい食事を!

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

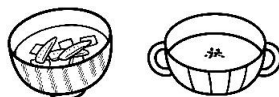
主食

ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります。



汁物

たりない栄養素や水分をおぎないます。



主菜

おかずの中心で、おもに体を作るもとになります。



副菜

たりない栄養素をおぎない、体の調子をととのえます。

