



# 5月の献立表



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・豚肉のみそ炒め ・菜の花の和え物 ・じゃがいものみそ汁	・ツナとコーンのスパゲッティ ・牛乳 ・オムレツ ・キャベツのごまサラダ ・子どもの日ゼリー	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
8日	9日	10日 ◆	11日	12日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・高野豆腐の卵とじ ・健康サラダ ・切干大根のみそ汁	・ごはん ・牛乳 ・肉団子 ・いんげんのごま和え ・かきたま汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・鮭の塩焼き ・野菜のごま酢和え ・豆腐のみそ汁	・コッペパン ・牛乳 ・チキンカツ ・花野菜のサラダ ・コーンスープ	・チキンカレー ・牛乳 ・福神漬 ・大根サラダ
15日	16日	17日 ◆	18日	19日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・豚肉の生姜炒め ・白菜の辛子和え ・高野豆腐のすまし汁	・ごはん ・牛乳 ・さんま塩焼き ・ねりこみ ・菜の花のみそ汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・コロケ ・コーンサラダ ・春雨スープ ・手作りプリン	・きつねうどん ・牛乳 ・つくねスティック ・ゆかり和え	・焼肉丼 ・牛乳 ・福神漬 ・紅白ナムル ・わかめの中華スープ
22日	23日	24日 ◆	25日	26日
振替休日 	・ごはん ・ジョア ・鶏肉の塩炒め ・お浸し ・豆苗のみそ汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・白身魚のフライ ・キャベツの塩昆布和え ・ふのすまし汁	・米粉パン ・牛乳 ・ハンバーグ ・アスパラソテー ・野菜スープ	・ひじきごはん ・牛乳 ・厚焼玉子 ・メンマ炒め ・小松菜のみそ汁
29日 ◆	30日	31日	たんご せっく <b>端午の節句</b> 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関する女性の祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、鯉のぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかわわもちを食べたりします。	
・ごはん(持参) ・牛乳 ☆水餃子(3個) ・チンゲン菜の中華和え ・豆腐と卵の中華スープ	・ごはん ・牛乳 ・豚肉の塩こうじ炒め ・ごぼうサラダ ・田舎汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・いわしの煮付け ・切干大根の炒め煮 ・わかたけ汁 ・若竹汁		

・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。  
 ・29日の水餃子は、5月生まれのリクエストメニューです。

## 運動をしよう！！

雪も溶け、ポカポカと温かい季節になりました。冬の間は思いっきり運動ができなかった人も多いと思います。いろんな運動をして、なまった体をきたえなおしましょう。

## 1. これぐらい運動できます

ごはん  
1杯  
(約160カロリー)

パン  
1まい  
(約85カロリー)

歩く  
50～55分  
(毎分70m)

ラジオたいそう  
34～42分

マラソン  
10～13分

なわとび  
29～37分

歩く  
25～30分  
(毎分70m)

自転車  
18～23分

ラジオたいそう  
17～22分

## 2. 運動のできるつよいからだをつくりましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくるのが大切です。

血や肉になる      からだの調子をととのえる

