

1(月)

チーズパン
とりにくの
トマトに
キャベツの
クリームスープ
ぎゅうにゅう

2(火)

ちゅうか
まぜごはん
ちゅうか
コーンスープ
ぎゅうにゅう
ひゅうがなつゼリー

3(水)

けんぽうきねんび
憲法記念日



4(木)

ひ
みどりの日



5(金)

ひ
こどもの日



8(月)

ごはん

じゃがいもの
そばろに
わかめのみそしる
ぎゅうにゅう
プリン

9(火)

ぶどうパン

さかなのパンこやき
こふきいも
マカロニスープ
ぎゅうにゅう

10(水)

ツナとトマト

スパゲティ
コーンサラダ
ぎゅうにゅう
レモンタルト

11(木)

ナン

だいずいり
キーマカレー
きのこスープ
ぎゅうにゅう
ヨーグルト

12(金)

ごはん

なまあげとやさいの
みそに
ごもくじる
ぎゅうにゅう

15(月)

ごはん

とりにくのてりやき
みうらさんのきりぼし
だいこんのもの
こまつなのすましじる
ぎゅうにゅう
さくらんぼゼリー

16(火)

スパゲティボンゴレ

ポテトサラダ
ぎゅうにゅう
もものタルト

17(水)

ごはん

かいせん
チャプチェ
ワカメスープ
ぎゅうにゅう

18(木)

ごはん

チンジャオロース
はるさめスープ
ぎゅうにゅう
れいとうパン

19(金)

くろパン

さけのオーロラ
ソースやき
ゆでアスパラガス
やさいのスープに
ぎゅうにゅう

22(月)

ごはん

チャージサンドウフ
ワンタンスープ
ぎゅうにゅう

23(火)

サンドパン

タンドリーチキン
おんやさいサラダ
まめとやさいのス
ぎゅうにゅう

24(水)

ハヤシライス

レタススープ
ぎゅうにゅう
よーぐるとふう
ムース

25(木)

あんかけやきそば

ちゅうかスープ
ぎゅうにゅう
みかんゼリー

26(金)

ごはん

ぶたの
しょうがやき
ゆでキャベツ
なめこのみそしる
ぎゅうにゅう

29(月)

ビビンバ

トックスープ
ぎゅうにゅう
うめゼリー

30(火)

しょくパン

ポークビーンズ
とうにゅう
やさいスープ
ぎゅうにゅう
あんずジャム

31(水)

ごはん

さかなの
なんぶやき
やさいのおかかあえ
いなかじる
ぎゅうにゅう

新学期が始まり1か月がとうとしていきます。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう！



きゅうしょく
よていこんだて
かまぐらしえんがっこう

5月