

令和6年5がつのよていこんだてひょう

にしごうしだいいち小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)
1	水	わかめごはん	○	わかたけじる きりぼしだいこんの あえもの ちくわのにしょくあげ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごま こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご ツナ ちくわ あおさ	たまねぎ ねぎ えのき きりぼしだいこん にんじん きゅうり
7	火	むぎごはん	○	かきたまきのごじる ひじきあえ こんさいにくずめしのだ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご わかめ だしこんぶ だしかつお ひじき いとかつお ちくわ とりにく あげ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのき しいたけ
8	水	ミルクパン	○	おやこうどん だいこんサラダ	パン うどんめん コーン	ぎゅうにゅう とりにく たまご だしこんぶ だしかつお あげ	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり
9	木	むぎごはん	○	もずくのすましじる かみかみさきいかの あえもの いわしのかぼすれもんに	こめ むぎ しらたまもち ごま	ぎゅうにゅう さきいか いわし だしこんぶ だしかつお もずく	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり かぼす レモン
10	金	テーブルロール	○	あつあげのスープ コールスローサラダ ハンバーグ	パン コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あつあげ	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ
13	月	むぎごはん	○	ごもくどうふ きりぼしだいこんの いために アセロラゼリー	こめ むぎ かたくりこ こんにゃく ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ あげ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが きりぼしだいこん
14	火	むぎごはん	○	にくじゃが チップサラダ	こめ むぎ いとこんにゃく ポテチ ジャがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちぎりあげ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ きゃべつ きゅうり レモン
15	水	バインパン	○	やさいたっぷり みそラーメン トマトサラダ	パン ちゃんぽんめん コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あかみそ	きくらげ ちんげんさい トマト きゃべつ にんじん たまねぎ もやし
16	木	むぎごはん (なっとう)	○	わかめじる ツナサラダ たちうおのトマトソースかけ	こめ むぎ バター ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ たちうお なっとう	にんじん たまねぎ えのき ちんげんさい ほうれんそう もやし トマト バセリ
17	金	こめこパン	○	ミートボールスープ だんしゃくコロツケ すいか	パン ぼんこ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ バセリ すいか
20	月	おやこどん	○	ひじきまめ ジュシー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず あげ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ
21	火	ポークカレー	○	かいそうサラダ ジュシー	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かいそう チーズ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり きゃべつ
23	木	シシリアンライス	○	だぶじる ジュシー	こめ ジャがいも こんにゃく かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく てんぶら だしこんぶ だしかつお	にんじん たまねぎ しょうが りんご ビーマン レタス だいこん ごぼう ねぎ しいたけ
24	金	レーズンパン	○	えだまめのクリーム スープ わかめのごまだれあえ	パン ごま ジャがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり レーズン
28	火	ハヤシライス	○	フルーツヨーグルト	こめ こむぎこ バター ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく おうとう バイン みかん あまなつみかん
29	水	ミルクパン	○	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり
30	木	むぎごはん	○	おまっチャだごじる きんぴられんこん	こめ むぎ しらたまご こむぎこ いとこんにゃく ごま れんこん	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら だしこんぶ だしかつお	にんじん ごぼう しいたけ だいこん しめじ ねぎ まっチャ
31	金	ひのくにパン	○	しんじゃがのポタージュ げんきがでるレバー	パン ジャがいも こむぎこ バター ごま カシューナッツ かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とりレバー	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが なら

.....
こんげつのくだものについてしょうかいします。

.....
くまもとのすいかはぜんこくいちのせいさんりょうとつくっているばしょがおおいけんです。

.....
すいかといえば夏のイメージですが、くまもとでは3がつ～6がつにかけてとてもおいしいじき

.....
をむかえます。きゅうしょくでは17日(金)にだすよていです。くまもとけんないでは、くまもとし

.....
(うえき)や(こうし市)(たまな市)でもすいかをたくさんつくっています。

.....
うんどうかいの日まえはジュシーがついてます。うんどうかいがんばろー



