



食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	3(月) 憲法記念日 連休中も規則正しい生活を心がけよう! 	4(火) みどりの日 端午の節句 5月5日は端午の節句です。この日は男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。5月6日(幼稚園は14日)にかしわもちが登場しますので、端午の節句は過ぎてしまいますが、みなさんの健やかな成長を願っていただきます。	5(水) こどもの日 端午の節句 5月5日は端午の節句です。この日は男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。5月6日(幼稚園は14日)にかしわもちが登場しますので、端午の節句は過ぎてしまいますが、みなさんの健やかな成長を願っていただきます。	6(木) ミニ柏餅、豚のしょうがいため、ごはん、若竹汁	7(金) プリン、魚の梅みそやき、クファージュシー												
	あ か き	ぎゅうにゅう、ちくわ、ぶたにく、わかめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、さばかまぼこ、こんぶ、たまご、みそ	こめ、でんぶん、だいず油、さとう、あずき、こめ粉	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、ツナ、ぶたレバー												
	み ど り	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、いんげん、たけのこ、しょうが	にんじん、ねぎ、しいたけ、うめ	キヤベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、いんげん、たけのこ、しょうが	にんじん、ねぎ、しいたけ、うめ												
	こ ん だ て	10(月) りんごジャム(南風原中以外)、ハンバーグ、コッペンパン、きなこあげパン(南風原中)、やさいチャウダー	11(火) オレンジ、塩麴のきのこソテー、ごはん、なかみ汁	12(水) アセロラゼリー、あつあげのオイスターいため、ごはん、はるさめスープ	13(木) ぶたキムチ丼(具)、カレークノードル、ごはん、根菜のみそ汁	14(金) ミニ柏餅(幼稚園のみ)、野菜チャンプルー、わかめごはん、チムシンジ											
あ か き	ぎゅうにゅう、きなこ、だっしふんにゅう、とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、豚なかみ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あつあげ、わかめ	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、みそぶたにく、だいず、セラチン	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、ツナ、ぶたレバー												
み ど り	こむぎこ、じゃがいも、だいず油、さとう、マーガリン、ことう、アーモンド、でんぶん、ラード	こめ、ごま油、ごま	こめ、だいず油、さとう、ごま油、でんぶん	こめ、じゃがいも、だいず油、さとう、ごま、ごま油、マーガリン、こむぎこ、パン粉、でんぶん	こめ、じゃがいも、だいず油、あずき、こめ粉、さとう												
こ ん だ て	17(月) チンジャオロース、ごはん、肉団子スープ	18(火) カップもずく、パパイヤいため、ごはん、ゆし豆腐	19(水) トマトオムレット、なかよしパン、ココア揚げパン(南風原中)、しろめめスープ	20(木) 胚芽ふりかけ、さばのてりやき、ごはん、けんちん汁	21(金) 五目きんぴら、まめめみそ汁、五穀米ごはん												
あ か き	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそわかめ	ぎゅうにゅう、ゆし豆腐、あつあげ、ツナ、もずく	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、むえんせきウインナー、たまご、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、さば、かつおぶし、のり、アオサ	ぎゅうにゅう、とうふ、とうにゅう、ぶたにく、みそ、かまぼこ、だいず、あぶらあげ												
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、こまつな	にら、にんじん、ねぎ、パパイヤ、しょうが、シークワサー	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、だいず油、さとう、ことう、しろはなまめ	こめ、さといも、さとう、ごま、でんぶん	こめ、おしむぎ、もちきび、まるむぎ、くるまい、あかまい、だいず油、さとう、ごま、ごま油												
こ ん だ て	24(月) フルーツポンチ、ごはん、かぼちゃカレー	25(火) ジャージャー麺(具)、ジャージャー麺(麺)、中華スープ	26(水) ほきフライ、ごはん、ミートボールのトマト煮	27(木) いわしの味噌煮、ごはん、大根のうま煮	28(金) オレンジ、にんじんシリシリー、ごはん、イナムドッチ												
あ か き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、鶏レバー、みそ、だいず、とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ほき、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、いわし、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、たまご、ツナ、みそ												
み ど り	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、トマト、にんにく、パイン、みかん、もも、洋なし、ぶどう、チェリー	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、たけのこ、しいたけ、からしな	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、あおまめ、トマト	にんじん、しいたけ、だいこん、いんげん、しょうが	こんにやく、しいたけ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、オレンジ												
こ ん だ て	31(月) ポークビーンズ、こくとうパン、白菜のクリーム煮	やすひ 休みの日もカルシウムをとろう! <table border="1"> <tr> <td>牛乳・乳製品</td> <td>大豆製品</td> </tr> <tr> <td>プロセスチーズ (20g) 130mg</td> <td>木綿豆腐 (150g) 140mg</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト (100g) 120mg</td> <td>納豆 1パック (50g) 50mg</td> </tr> <tr> <td>牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg</td> <td>厚揚げ (50g) 120mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高野豆腐 (乾麺・20g) 130mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg</td> </tr> </table>				牛乳・乳製品	大豆製品	プロセスチーズ (20g) 130mg	木綿豆腐 (150g) 140mg	ヨーグルト (100g) 120mg	納豆 1パック (50g) 50mg	牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg	厚揚げ (50g) 120mg		高野豆腐 (乾麺・20g) 130mg		豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg
牛乳・乳製品	大豆製品																
プロセスチーズ (20g) 130mg	木綿豆腐 (150g) 140mg																
ヨーグルト (100g) 120mg	納豆 1パック (50g) 50mg																
牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg	厚揚げ (50g) 120mg																
	高野豆腐 (乾麺・20g) 130mg																
	豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg																
あ か き	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく、むえんせきウインナー、ぶたにく、だいず	この他にも小魚や葉物野菜にも多く含まれているよ！おうちでも牛乳を飲もう！															
み ど り	たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、にんにく、ブロッコリー、ピーマン、トマト	この他にも小魚や葉物野菜にも多く含まれているよ！おうちでも牛乳を飲もう！															