



食品群	体内ではたらしき
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	体の調子をととのえる

※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。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	各地に伝わる端午の節句のお菓子 五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。 へこもち (北海道) へこもち (青森県) 朴葉巻 (長野県) 三角ちまき (新潟県) 麦だんご (徳島県) 鯉菓子 (長崎県) 鯉ようかん (宮崎県) あくまき (鹿児島県)			
あ か き み ど り	1(木) オレンジ(小) もずくいりチャブチェ ごはん くらたまじり 2(金) フルーツムース ちくわのマヨネーズやき かしわめし			
こ ん だ て	一口だけでも食べてみよう! 人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。			
あ か き み ど り	7(水) 子どもの日献立 かしわもち だいずいりそばろ ごはん わかたけじり 8(木) にくだんご クラムチャウダー コッパパン きなこあげパン(南風原中) 9(金) あつあげのオイスターいため ごはん うおそうめんじり			
こ ん だ て	12(月) アセロラの日 アセロラポンチ ごはん ピンズカレー 13(火) スタミナレバー ごはん だいこんのそばろじり 14(水) オレンジ(幼・中) きんぴらごぼう ごはん こまつなのみそしる 15(木) 琉球料理の日 フーイリチー ゴーヤーのつくだに ごはん ゆしどうふ 16(金) ハンバーグのソースかけ コッパパン きなこあげパン(南星中) ポトフ			
あ か き み ど り	19(月) 学校公開日振替休 アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。 20(火) にくだんごのあまずいため ごはん はるさめスープ 21(水) マーミナチャンプルー ごはん もずくのみそしる 22(木) ポテトコーンソテー チキンナゲット スパゲティー(麺) トマトソース(具) 23(金) キャベツのおかかいため ごはん あぶらあげのみそしる			
こ ん だ て	26(月) ヨーグルト メンチカツ たかなたきこみごはん 27(火) ペにいもだんご ごはん マーボーどうふ 28(水) チキンのトマトパンネ ぜんりゅうふんパン コーンシチュー 29(木) せんぎりイリチー ごはん とうふのみそしる 30(金) さばのしおこうじやき ごはん とうがんのにつけ			
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト メンチカツ こめ おおむぎ だいず油 ごま油 にんじん たまねぎ たかな しいたけ コーン にんにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ こめ だいず油 ごま油 さとう でんぶん ペにいもだんご にんじん たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが ぎゅうにゅう とりくに 白いんげん豆 ぜんりゅうふんパン じゃがいも だいず油 こむぎこ マカロニ さとう にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム なす ピーマン 黄ピーマン えだまめ トマト にんにく ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こんぶ とうふ わかめ みそ こめ だいず油 さとう にんじん だいこん こんにやく しいたけ いんげん たまねぎ こまつな ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ ちくわ あおのり いとけずり こめ だいず油 ノンエッグマヨネーズ フルーツムース ごぼう しいたけ こんにやく にんじん ねぎ ぎゅうにゅう きなこ あさり ベーコン 白いんげん豆 にくだんご パン だいず油 さとう ことう アーモンド じゃがいも こむぎこ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう うおそうめん(かまぼこ) あつあげ ぶたにく こめ だいず油 さとう でんぶん ごま油 しいたけ しめじ だいこん ねぎ はくさい たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ きぬさや しょうが にんにく			