


















# 5月 もりつけ表

## 今月の目標!

栄養バランスのよい  
食事をしよう

- ・成長期に必要な  
栄養バランスのとれた  
食事について考えよう

		<p>1 (水)</p> <p>即位の日</p>	<p>2 (木)</p> <p>休日</p>	<p>3 (金)</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>7 (火)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ツナ サラダ</p> <p>福神漬け 麦ごはん</p> <p>カレー</p> 	<p>8 (水)</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>揚げパン きなこ・ココア</p> <p>ワンタン スープ</p> 	<p>9 (木)</p> <p>(たれ) ナムル (ソース) はんぺんフライ</p> <p>チャーハン</p> <p>チンゲンサイ のスープ</p> 	<p>10 (金)</p> <p>(のり・だししょうゆ) 磯香あえ 鮭のごまマヨ ネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>新じゃがの 煮物</p> 
<p>13 (月)</p> <p>中華めん</p> <p>小松菜の ソテー</p> <p>ラーメン</p> <p>ポテトのオーロラ ソース焼き</p> 	<p>14 (火)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>ピース入り わかめごはん</p> <p>みそ汁</p> 	<p>15 (水)</p> <p>(アーモンド・じゃこ・ ドレッシング) パリパリ サラダ</p> <p>ピザ トースト</p> <p>じゃが芋の コンソメ スープ煮</p> 	<p>16 (木)</p> <p>(ドレッシング) ひじきの ピリッとサラダ チーズ オムレツ</p> <p>シーフード ピラフ</p> <p>豆腐 スープ</p> 	<p>17 (金)</p> <p>(だししょうゆ) おひたし</p> <p>千葉県<small>の郷土料理</small> さんが焼き</p> <p>YOGURT ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> 
<p>20 (月)</p> <p>(ごま・たれ) 野菜 肉</p> <p>ビビンバ</p> <p>ごはん</p> <p>レンフォア タン</p> 	<p>21 (火)</p> <p>(たれ) かんぴょうの あえ物 ソフトカレー の竜田揚げ</p> <p>こぎつね ごはん</p> <p>田舎汁</p> 	<p>22 (水)</p> <p>3時間授業</p>	<p>23 (木)</p> <p>(ドレッシング) アスパラ サラダ</p> <p>焼き カレーパン</p> <p>ミネスト ローネ</p> 	<p>24 (金)</p> <p>(アーモンド・たれ) アーモンドあえ 豚肉のみそ 漬け焼き</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p> 
<p>27 (月)</p> <p>(たれ) 切り干し大根 のあえ物 さばの塩焼き</p> <p>きんぴら ごはん</p> <p>にら玉汁</p> 	<p>28 (火)</p> <p>たれ おかひじき入り かき揚げ</p> <p>かき揚げ丼</p> <p>ごはん</p> <p>ピリ辛 みそ汁</p> 	<p>29 (水)</p> <p>こどもパン</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ</p> <p>甘辛チキン 竜田</p> <p>チーズ</p> <p>コンソメ スープ</p> 	<p>30 (木)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨 サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシ</p> 	<p>31 (金)</p> <p>(たれ) みそあえ</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>五目煮</p> 