



5月 もいっつけ表



月	火	水	木	金
<p>今年の「食育の日の献立」は、郷土料理を紹介していきます。 今月の食育の日の献立は、沖縄県の【麩イリチー】です。 麩は、沖縄料理には欠かせない食材で、ふだんからよく食べられているそうです。主な栄養素はたんぱく質です。その他、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄分、亜鉛などのミネラルがギュッとつまっています。 17日は麩と野菜、肉を炒めた「麩イリチー」です。 残さず食べましょう！</p>		<p>1日 (ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ ピザトースト じゃがいものコンソメスープ</p>	<p>2日 (たれ) 華風あえ 変わり春巻き 中華風炊き込みごはん レンフォアタン</p>	<p>3日 法記念の日 </p>
<p>6日 振替休日</p>	<p>7日 (たれ) きな粉和え アジフライ ひじきごはん 生揚げのみそ汁</p>	<p>8日 (ささみ・ドレッシング) チキンサラダ フランスパン スパゲッティ ミートソース</p>	<p>9日 (たれ) おひたし いわしの蒲焼き ごはん 新じゃがの煮物</p>	<p>10日 (ツナ・ごま・ドレッシング) ビーンズサラダ 麦ごはん ハヤシライス ルウ</p>
<p>13日 中華めん ナムル 餃子フライ2個づつ ラーメン</p>	<p>14日 (たれ) かんぴょうの和え物 豚肉のアップルソース焼き 麦ごはん けんちん汁</p>	<p>15日 アスパラ入り ミックスポテト 焼きカレーパン ミネストローネ</p>	<p>16日 (ごま・たれ) ごま酢あえ とり肉のから揚げ(3こ) ピース入りわかめごはん みそ汁</p>	<p>17日 しょくいくのひのこんだ 麩イリチー さばの一味焼き ごはん 筑前煮</p>
<p>20日 振替休日</p>	<p>21日 </p>	<p>22日 ピリ辛みそ丼 麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>23日 (たれ) みそ和え ソフトカレー竜田揚げ 麦ごはん うま煮</p>	<p>24日 (ごま・たれ) 野菜肉 ビビンバ ごはん スーミータン</p>
<p>27日 かき揚げ丼 かき揚げたれ ごはん 豚汁</p>	<p>28日 (ドレッシング) 中華サラダ いかのヤンニョムカンジャンかけ ねぎ塩ごはん チンゲン菜のスープ</p>	<p>29日 子どもパン コーンサラダ コロッケ 洋風かき玉スープ</p>	<p>30日 (たれ) ごま和え 豚肉のみそ漬け焼き ごはん 磯煮</p>	<p>31日 (ツナ・ドレッシング) ツナサラダ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>