



5月もりつけ表



生活リズムを見直そう



生活リズムを見直そう					1 (木)	2 (金)
起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る	ごぼうサラダ 牛乳 鯖の生姜煮 ごはん 厚揚げのみぞ汁	杏仁フルーツ 牛乳 わかめスープ ビビンバ
						
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)		
		春キャベツのサラダ 牛乳 豆腐ハンバーグ ごはん かきたまみぞ汁	ゆかり和え 牛乳 いわしのアングレーズ (2個) ごはん 豆乳汁	フルーツの生クリーム和え 牛乳 チキンカレー (麦ごはん)		
12 (月)	13 (火) 1、2年生	14 (水) 2年生	15 (木)	16 (金)		
もやしのナムル 牛乳 しゅうまい (3個) ごはん 麻婆豆腐	ブロッコリーサラダ 牛乳 チキンチャップ ごはん ベーコンチャウダー	ジャーマンポテト 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ごはん キャベツのみぞ汁	全校給食無	トマトスパゲッティ 牛乳 ガーリックトースト コンソメスープ		
19 (月) 本から飛び出した給食	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金) ジオパーク給食		
ツナサラダ 牛乳 ミートボール (2個) ごはん クリームシチュー	野菜のピリ辛 牛乳 春巻き (2個) ごはん 春雨スープ	ひじきサラダ 牛乳 ちくわの磯部揚げ (2個) ごはん じゃがいもと車麩の煮もの	ラザニア 牛乳 クレープ ピラフ 野菜スープ	小松菜とじゃこの和え物 牛乳 堅豆腐カツ (ごまだれ) ごはん 白山汁		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
パンサンスー 牛乳 油淋鶏 ごはん ワンタンスープ	おかか和え 牛乳 松風焼き ごはん 豚汁	磯香和え 牛乳 ししゃものフライ (3尾) ごはん カレーうどん	カリカリベーコンサラダ 牛乳 豚肉のハニーマスタードソース ごはん じゃがいものみぞ汁	パンパンジーサラダ 牛乳 ヨーグルト 五目チャーハン 豆腐と卵のスープ		