



<きゅうしょくもくひょう>
すききらいをしないでたべよう

Table with 8 columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 赤の仲間 血や肉になる (Red group: Blood/Meat), 黄の仲間 熱や力の元になる (Yellow group: Heat/Strength), 緑の仲間 体の調子を整える (Green group: Body Balance), and 1杯分 - 脂質 たんぱく質 食塩相当量 (1 Cup - Fat, Protein, Salt Equivalent). Rows include meals like '子どもの日行事食', 'お誕生日給食', '季節の献立', and '運動会応援献立'.

*アレルギー食品には記号を表示しています ☆献立は仕入れ等の都合により、変更する場合があります。

～今月の給食より～

- ☆1日は子どもの日行事食です。中華まきはひとつひとつ竹の皮に包んで蒸し上げます。
☆8日はお誕生日給食です。5月生まれのみなさん、おめでとうございます。
☆12日は1年生がグリーンピースのさやむきをします。生のグリーンピースは今しか出回らない旬の味です。よく味わって食べましょう。
☆18日は春の季節の献立です。山菜にたけのこ、ふき、わらびを使用します。また、アスパラガスも春に旬を迎える野菜です。
☆20日は世界の献立から「メキシコ」です。ピタパンにから揚げ、サラダ、チリコンカンを自分好みにサンドして食べてください。
☆29日は「運動会応援献立」です。サンドする魚は、「モウカサメ」という東北地方でよく食べられている魚です。
※5月は4月から新しい環境への疲れもたまってくる頃です。また、気温が急激に上がって、体がまだ慣れていないために体調を崩しやすいです。睡眠をしっかりとりて体調を整え、朝食を必ず食べてから登校してください。



Summary table for May: エネルギー (Energy) 595 kcal, たんぱく質 (Protein) 25.7 g, 脂質 (Fat) 20.6 g, 食塩相当量 (Salt Equivalent) 2.2 g.

ピタパン

