



月	火	水	木	金
2 牛乳 子どもの日 献立 ごはん わかたけ 若竹汁 かつおの竜田揚げ 三色こんにやくサラダ かしわもち	3 憲法 記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とうずら卵のコトコト煮 野菜のおかかあえ
9 牛乳 ごはん キムチスープ プルコギ炒め もやし中華あえ	10 牛乳 ごはん ベーコン入り野菜スープ ホキのマヨネーズ焼き 大豆のサラダ 中2欠食	11 牛乳 キャロットパン オニオンスープ まるごとミートグラタン ブロッコリーサラダ 中2欠食	12 牛乳 ごはん なめこ汁 さわらの西京みそ漬け焼き 五目きんぴら 中2欠食	13 牛乳 たけのこごはん 花ふのすまし汁 ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ オレンジゼリー
16 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 肉じゃが 野菜のごまあえ	17 牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 厚揚げの肉みそあん ピリピリ漬け	18 牛乳 米粉パン トマトのスープ スタuffedポテト 寒天サラダ 美生柑	19 牛乳 ごはん 卵スープ 油淋鶏 まぜっこサラダ	20 牛乳 ごはん わかめスープ マーボー豆腐 ツナサラダ
23 牛乳 キムタクごはん もやしのスープ えびしゅうまい のり酢あえ	24 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのうま煮 大根サラダ お茶めな大豆	25 牛乳 食パン・ブルーベリージャム ABCスープ チキンのコーンフレーク焼き コールスローサラダ	26 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 ソースカツ アスパラ入りサラダ 運動会・市中大会応援献立	27 牛乳 ナン じゃがいものスープ キーマカレー キャベツのサラダ
30 牛乳 ごはん 白菜と鶏肉のスープ 豆腐のふんわりハンバーグ 海藻サラダ 小欠食	31 牛乳 ごはん きつね汁 かぼちゃフライ 磯マヨサラダ	かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁 季節を味わう献立	・季節の「たけのこ」を使い2日は「若竹汁」、13日は「たけのこごはん」を作ります。旬を味わいましょう。 ・18日の果物は「美生柑」です。和製グレープフルーツとも呼ばれ、さわやかな甘味と酸味があります。 ・26日は、小学校の運動会、そして6月にある中学校の市中大会への応援献立です。	

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



朝ごはんが目覚ましスイッチオン!



脳のスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。



体のスイッチ
元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。



おなかのスイッチ
胃や腸が動き出し、気持ちよく排便することができる。

3つのスイッチを入れるには、栄養バランスも大切です。

主食
主にエネルギーになる炭水化物を多く含む食べ物
ごはん、パン、めん類など

主菜
主に体を作る「たんぱく質」を多く含む食べ物
肉、魚、卵、大豆製品を多く使ったおかず

副菜
主に体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食べ物
野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず