

5月のきゅうしょくだより

月	火	水	木	金	土
<p>献立表の  は『絵本に出てくるメニュー』です 今月の絵本は… 13日 「おちやのじかんにきたとら」 カップケーキ 26日 「おむすびさんちのたうえのひ」 梅おかかおにぎり</p>			1 千草焼き じゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁	2 チキンカレー スクランブルエッグ あらめの煮物	3
			抹茶もちもちパン	こいのぼりクッキー	
5 『季節のごっつお』 5/22 (木) 地元大田市の特産品や、地域で作られた食材を使った献立です。子どもたちが給食を囲んで楽しい時間を過ごしてくれると嬉しいです。 	6	7 魚の梅焼き 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	8 豆腐ステーキの肉味噌かけ こんにゃくの土佐煮 かきたま汁	9 鶏肉のカレー焼き 中華炒め キャベツのサラダ	10 豚の生姜焼き丼 具たくさん味噌汁
			チェルシートースト	りんごゼリー	キャラメルポップコーン
12 親子丼 豆腐とわかめの味噌汁	13 松風焼き チンゲン菜のソテー 海藻サラダ	14 魚の生姜煮 キャベツの昆布和え じゃが芋の味噌汁	15 柳川風煮 小松菜のきのこ和え 鶏レバーの生姜煮	16 親子遠足 & ハッピーランチの日 (お弁当の日)  	17 和風スパゲティ 具たくさんスープ
鉄分たっぷりご飯	カップケーキ	フルーツヨーグルト	カラフルゼリー	レーズンケーキ	すまいる蒸しパン
19 ポークビーンズ シルバーサラダ 野菜スープ	20 ちゃんぽん麺 ほうれん草の磯和え 粉拭き芋	21 ツナ入り卵焼き かみかみ和え すまし汁 	22 季節のごっつお 板わかめごはん 沖イワシのから揚げ 香味ソースかけ 焼き豆腐の煮物 アスパラサラダ 三瓶高原茶	23 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ もやしの味噌汁	24 ホイコーロー丼 もやしとわかめのスープ
ごはん焼き	簡単中華まん	揚げスティックパン	かしわもち	揚げぴっぴ	ココアラスク
26 厚揚げのそぼろ丼 豚汁	27 肉うどん ゆかり和え きんぴらごぼう	28 魚のミンチボール 甘酢かけ 金時豆煮 卵の味噌汁	29 誕生会 カレーピラフ 鶏の唐揚げ 納豆和え キャベツとベーコンのソテー 	30 野菜のかき揚げ 大豆の煮物 春雨のスープ	31 野菜煮込みうどん 小松菜のツナ和え
梅おかかおにぎり	ココアスティックパン	じゃがまるくん	ハムチーズマフィン	ごまポッキー	ピザトースト

☆給食室より☆

おでかけにピッタリの季節になりました。お外やおでかけ先でお弁当を食べる機会も多くなります。しかし、この時期は食中毒の危険が高まる時期でもあります。食中毒を予防して、楽しい思い出をつくりましょう。

◎お弁当がいたまない工夫（気温の高い季節の場合）

- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②少し濃い目の味付けにする。
- ③余分な汁気を切ってから。
- ④生野菜は使わない。
- ⑤梅干し・酢など抗菌効果のある食材を使う。
- ⑥全部冷えてから蓋をする。
- ⑦お弁当は涼しい場所で保管する。

保冷剤や保冷バックを使うのもおすすめです☆

