

5月給食配膳図

月	火	水	木	金
陽射しが強くなり、汗をかくことが多い季節になりましたね。 こまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、 新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠 をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整える ことも大切です。 食事 睡眠 運動 5月病を 吹き飛ばそう!			1日	*伊江小・幼欠食 2日
			◆チーズ ◆チキンライス ◆ハンバーグ ◆キャベツとツナのソテー	◆なっとう ◆ウムニー ◆むぎごはん ◆ししやものごまやき ◆シブインブシー
5日	6日	7日	8日	9日
こどもの日	振替休日	◆フルーツヨーグルト ◆ほうれんそうオムレツ ◆コッペパン ◆チキンとポテのようふう	◆カレーうどん ◆キャベツのメンチカツ ◆かぼちゃとチーズのサラダ	◆りんご ◆パイパイリチー ◆むぎごはん ◆さかなのアーサソースやき ◆ゆしどうふ
12日	13日	14日	*沖縄本土復帰記念日にちなんだ献立 15日	16日
◆ちゅうかポテト ◆むぎごはん ◆ひじきしゅうまい ◆あつあげのちゅうかに	◆いわしのトマトに ◆わふうスバゲティ ◆ピーンズサラダ	◆りんごジャム ◆ミートボール ◆ペンネとキャベツの バジルソテー ◆しょうパン ◆ようふうかきたまスープ	◆クープジュシー ◆グルクンのからあげ ◆マーミナーチャンプルー	◆なつみかん ◆じゃがいものとき ◆むぎごはん ◆レンコンいりてりやきつくね ◆あさりのみそしる
19日	20日	*西幼欠食 21日	22日	23日
◆りんご ◆もずくみそ ◆むぎごはん ◆さばのゆかりやき ◆おきなわふうにつけ	◆しょうゆラーメン ◆イカスミぎょうざ ◆にんにくのめいため	◆べにいもサラダ ◆チーズチリピーンズ ◆コッペパン ◆ヌードルスープ	◆キムタクごはん ◆さかなのてりやき ◆こうやどうふのたまごとじ	◆オレンジ ◆もやしのナムル ◆むぎごはん ◆チヂミ ◆かんこくふうにくじゃが
26日	27日	28日	29日	*ユッカヌヒーにちなんだ献立 30日
◆オレンジ ◆ようふうしらあえ ◆むぎごはん ◆ハヤシライス	◆ミニフィッシュ ◆たけのこごはん ◆ふくさたまご ◆はくさいとかまぼこの にびたし	◆チキンカツ ◆キャベツのシークワサーサラダ ◆コッペパン ◆トマトシチュー	◆いとこんにゃくのあまからいため ◆のりふりかけ ◆むぎごはん ◆さかなのオーロラソースやき ◆だいこんのみそしる	◆おきなわやきそば ◆いもてんぷら ◆モーウィのウサチー