



月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とうずらのコトコ煮 野菜のおかかあえ	2 牛乳 子どもの日 献立 ごはん 若竹汁 かつおの竜田揚げ 三色こんにゃくサラダ かしわもち	3 憲法 記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 牛乳 ごはん キムチスープ チンジャオロース ポテトサラダ	9 牛乳 ごはん 白菜のそぼろ汁 わさびコロツケ 大豆のサラダ	10 牛乳 米粉パン オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き コーンとツナのサラダ 美生柑 中欠食	11 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 さばのうま煮 チーズサラダ	12 牛乳 ごはん きつね汁 肉じゃが 野菜のごまあえ
15 牛乳 ごはん もやしのスープ えびしゅうまい シャキシャキポテトサラダ	16 牛乳 たけのこごはん 鶏肉のすまし汁 ちくわのかば揚げ まぜっこサラダ	17 牛乳 キャロットパン トマトのスープ スタッドポテト キャバツのサラダ 中2欠食	18 牛乳 ごはん 卵スープ 油淋鶏 だいこんサラダ 中2欠食	19 牛乳 ごはん わかめスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 磯マヨサラダ 中2欠食
22 牛乳 ごはん 油揚げのみそ汁 卵そぼろ ツナサラダ	23 牛乳 ごはん 手まりふのすまし汁 シルバーの西京みそ漬け焼き 五目きんぴら ブルーベリーゼリー	24 牛乳 丸パン コーンスープ チキンのコーンフ레이크焼き 糸寒天サラダ	25 牛乳 ごはん ポークカレー オムレツ コールスローサラダ	26 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 ソースかつ アスパラ入りサラダ 運動会・市中大会応援献立
29 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	30 牛乳 ごはん 貝だくさんのみそ汁 ほきのマヨネーズ焼き ささみ入りサラダ	31 牛乳 きなこ揚げパン 野菜スープ ミートボール はるさめサラダ	・季節の「たけのこ」を使い2日は「若竹汁」、16日は「たけのこごはん」を作ります。旬を味わいましょう。 ・10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。



朝ごはんで見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