

けんぽうをねんがい  
富法記念日

3日

みどりの日

4日

こどもの日

5日

こぶきいも  
シーフードライス

(むぎいり) キャベツのスープ  
エネルギー 618 kcal 塩分 1.9 g

6日

とぎに  
あげだいず

いっしょくとうかレーうどん  
エネルギー 600 kcal 塩分 1.5 g

7日

つきだいこんのいために  
ぐじょうみそけいちゃん

かきたまじる  
エネルギー 606 kcal 塩分 1.9 g

10日

ふくめに  
アユのやくみだれ

せいりゅうじる  
エネルギー 628 kcal 塩分 2.1 g

11日

フルーツのもりあわせ  
まめのマリネ

(むぎいり) ハヤシライス  
エネルギー 713 kcal 塩分 1.5 g

12日

ギョウザ  
はっぼうさい

(むぎいり) わかめスープ  
エネルギー 649 kcal 塩分 2.2 g

13日

ごまあえ  
にくじゃが

とうふのみそしる  
エネルギー 654 kcal 塩分 2.2 g

14日

ナタデココボンチ  
キャベツのカレーソテー

くろパン アサリのチャウダー  
エネルギー 696 kcal 塩分 2.5 g

17日

おかかあえ  
くろごまとりてん

いなかじる  
エネルギー 607 kcal 塩分 1.3 g

18日

さんさいごはん  
キビナゴのおちゃあげ

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる  
エネルギー 657 kcal 塩分 1.4 g

19日

キャベツのあますあえ  
だいずとござかな

ソフトめん にくみそ  
エネルギー 644 kcal 塩分 1.8 g

20日

いりどり  
ちくさやき

たまねぎのみそしる  
エネルギー 618 kcal 塩分 2.4 g

21日

じゃがいものソテー  
アジのアーモンドあげ

ミネストローネ  
エネルギー 675 kcal 塩分 2.4 g

24日

あおなのびたし  
カツオのさらさあげ

さわにわん  
エネルギー 617 kcal 塩分 1.5 g

25日

かおりあえ  
おやこどんぶり

(むぎいり) すましじる  
エネルギー 619 kcal 塩分 2.0 g

26日

あかこんにやくのきんぴら  
こアユのかりんあげ

(むぎいり) うちまめじる  
エネルギー 668 kcal 塩分 1.9 g

27日

こまつなのおびたし  
ふたにくのしょうがやき

岐福(ぎふ)みそしる  
エネルギー 604 kcal 塩分 1.9 g

28日

グリーンサラダ  
チリコンカン

カラフルスープ  
エネルギー 661 kcal 塩分 3.0 g

31日

5月

きだしょうがっこう

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日  
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日  
(にほんがたしょく)「日本型食事」の日

毎月19日は「食育(しょくいく)の日」  
食(しょく)についてかんがえる日です。

このマークは「あじのたび」  
こんげつは「しがけん」