

5月



もりつけ表



中学校

柏市学校給食センター

令和3年

月	火	水	木	金	
<p>♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪</p> <p>お皿 (気球の絵)</p> <p>小さいおわん (ピンクの花のライン)</p> <p>★大きいおわん (お花の絵)</p>	<p>汁物は、下に具が沈んでいるのでよくかき混ぜながら、よそいましょう。</p>	<p>おしらせ</p> <p>●11日(火) 海藻サラダ には、ドレッシングがつかます。</p> <p>●20日(木) キャベツ入り鮭メンチ には、ソースがつかます。</p>	<p>6</p> <p>粉ふき芋 五目鶏そぼろ</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>★切り干し大根の味噌汁</p>	<p>7</p> <p>味付小魚</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>★ポークカレー</p>	
<p>10</p> <p>青梅ゼリー</p> <p>にら入り豚丼の具</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>★生揚げとキャベツの味噌汁</p>	<p>11</p> <p>ドレッシングをかける</p> <p>海藻サラダ</p> <p>豆腐ハンバーグトマトソース</p> <p>黒糖パン</p> <p>★グリーンピースのポタージュ</p>	<p>12</p> <p>鰹フライ</p> <p>三色ごま和え</p> <p>たけのこご飯</p> <p>★具だくさん味噌汁</p>	<p>13</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>ご飯</p> <p>★卵と豆腐のスープ</p>	<p>14</p> <p>ししやもの南蛮漬け(2本)</p> <p>五目きんぴら</p> <p>麦ご飯</p> <p>★大根の味噌汁</p>	
<p>17</p> <p>黒大豆</p> <p>鶏肉のオニオンソースかけ</p> <p>切り干し大根とチンゲン菜のごま和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>★じゃが芋の味噌汁</p>	<p>18</p> <p>冷凍りんご</p> <p>豚キムチ丼の具</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>★うずら卵とわかめのスープ</p>	<p>19</p> <p>ヨーグルト</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>ごま味噌和え</p> <p>つける</p> <p>うどん</p> <p>★けんちんうどんの具</p>	<p>20</p> <p>ソースをかける</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ入り鮭メンチカツ</p> <p>はさむ</p> <p>丸パン</p> <p>★ポークビーンズ</p>	<p>21</p> <p>鱈のスタミナ焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>麦ご飯</p> <p>★ごま仕立て味噌汁</p>	
<p>24</p> <p>ひとろぶどうゼリー</p> <p>きびなご黒ごまフライ(3本)</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>麦ご飯</p> <p>★えのきたけの味噌汁</p>	<p>25</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>鶏肉マーマレード焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>胚芽パン</p> <p>★豆入りカレースープ</p>	<p>26</p> <p>冷凍みかん</p> <p>味付小魚</p> <p>生姜焼き丼の具</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>★打ち豆汁</p>	<p>27</p> <p>生揚げと野菜の味噌炒め</p> <p>いかのチリソースかけ</p> <p>ご飯</p> <p>★わかめの中華スープ</p>	<p>28</p> <p>大豆昆布</p> <p>鯖のおかか煮</p> <p>磯香和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>★かきたま汁</p>	
<p>31</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>ホキのレモン揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>★豆腐の中華煮</p>	<p>旬の魚 かつお</p> <p>かつおは、新緑の時期にとれるものを「初がつつお」、秋ごろにとれるものを「戻りがつつお」と呼び、それぞれの時期においしく食べられています。</p> <p>かつおのたたきや刺身、煮つけ、照り焼きなどで食べるほか、かつお節などにも加工されます。</p> <p>良質なたんぱく質とビタミン、鉄も豊富です。</p>		<p>早寝</p> <p>早起</p> <p>朝ごはん</p> <p>元気の合い言葉</p> <p>毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！</p>		