

5がつこんだてひょう



2025 こんげつのもくひょう ころをこめてしよくじのあいさつをしよう きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん	
<p>はる た</p> <h2>春の食べもの 3 択 クイズ</h2> <p>キャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？</p> <p>① 病気からからだを守り、体を強くする</p> <p>② 骨や歯をつくる</p> <p>③ 脳のエネルギーになる</p> <p>こたえは1番下いちばんしたに書いてあります。</p>						1	2 ひこんだて こどもの日献立			
						焼きそばパン (コッペパン・焼きそば) 牛乳 トマトオムレツ ポテトスープ 646kcal 2.9g	チキンカレーライス (麦ごはん・カレー) 牛乳 グリーンサラダ 小玉すいか 678kcal 2g			
5		6		7		8		9		
子どものひ		ふりかえきゅうじつ		ごはん 牛乳 かつおフライ げんきサラダ 若竹汁 かしわもち風プリン 688kcal 1.8g		食パン キャラメルジャム 牛乳 豆腐ナゲット コルキャノン ほうれん草と卵のスープ 702kcal 2.6g		ごはん 牛乳 てり焼きつくね 小松菜のりチーズ和え こしね汁 628kcal 2.4g		
12		13		14		15		16		
タコライス (麦ごはん・タコミート・ゆで野菜) 牛乳 もずくスープ 梅風味小魚 616kcal 1.9g		きつねうどん 牛乳 豚玉お好み焼き 花野菜のおかかマヨ和え 703kcal 3g		ごはん 牛乳 ショウロンポウ レモンくらげサラダ サムゲタンスープ 629kcal 2g		ごはん 牛乳 あおさ入りあじフライ アスパラのごま和え かぶの豆乳みそ汁 665kcal 2.3g		ごはん 牛乳 ハンバーグレモンソース ツナポテトサラダ BLTスープ 712kcal 1.8g		
19 しよくいくこんだて 食育献立		20 げんえんこんだて 減塩献立		21		22		23		
ごはん 牛乳 がんす 牛ごぼういため 春野菜のみそ汁 726kcal 1.8g		ごはん 牛乳 焼きメンチカツ ひじきサラダ アルファベットスープ 718kcal 1.6g		ごはん 抹茶ふりかけ 牛乳 ちくわのカレーあげ 塩こうじ肉じゃが もやしのごまみそ汁 686kcal 2.4g		丸パン 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ クラムチャウダー 655kcal 2.7g		ごはん 牛乳 ぶりののりマヨ焼き ささみの和え物 みそちゃんこ汁 719kcal 1.9g		
26		27		28		29		30		
豚丼 (麦ごはん・豚丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 抹茶のチーズケーキ 720kcal 2.2g		山菜うどん 牛乳 千草焼き ベリーヨーグルト和え 718kcal 3.6g		ごはん 牛乳 チーズコロッケ バンバンジーサラダ タイピーエン 664kcal 2g		ナン 牛乳 ドライカレー おさかなポテト マカロニサラダ 727kcal 2.9g		ごはん 牛乳 イカリングフライ シトラスサラダ チキントマトスープ 663kcal 1.6g		

※献立名の下したの表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。 クイズのこたえ: ①