



5月こんだてひょう

令和4年5月
舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう

今月の目標 ただしい食べかたをしよう！



ばっかり食べていませんか？



ばっかり食べとは、「1つの料理を全部食べてから他の料理から一品ずつたべることです。主食を中心におかずも交互に食べるようにしましょう。」

あれ!? もうおいしい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

ぎゅうにゅう まいにち

※牛乳は毎日飲みます

6(金)

- ・ミートサンド
- ・トマトとレタスのスープ
- ・規格パン

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
・つばすの竜田揚げ ・実だくさんのみそ汁 ・ご飯・ふりかけ 地)ツバス	・竹の子ご飯 ・棒天のうま煮 ・小松菜の味噌汁	・ミートスパゲティ ・レモンサラダ ・味付けパン	・キーマカレー ・野菜チップス ・福神漬 【6年生 修学旅行】	・きな粉揚げパン ・大根サラダ ・ミネストローネ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
・肉じゃが ・小松菜のごま和え ・ご飯	・キムチチャーハン ・大豆と煮干しの揚げ煮 ・春雨スープ	・ポークビーンズ ・ポパイサラダ ・国産小麦パン	・肉みそひじき丼 ・じゃが芋のみそ汁 ・麦ごはん	・焼きそば ・お茶豆・小型パン ・リンゴジャム 【4年生社会見学】
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
・豚肉とごぼうのかりん揚げ ・若竹汁 ・ご飯	・鶏飯 ・さばの西京焼き ・すまし汁 地)サバ	・じゃが芋のピザソース ・コーンスープ ・ミルクパン	・マーボー豆腐 ・切り干し大根の ・ごま和え ・麦ごはん	・白身魚のフライ ・野菜スープ ・規格パン
30(月)	31(火)			
・鶏肉のつくね ・ゆかり和え ・豚汁 ・ご飯	・ドライカレー ・じゃが芋のチーズ煮 ・卵スープ			



こんげつ ちさん ちしょう

今月の地産地消

9日 ツバス
24日 サバ