

# 給食だより

今月の給食は、三浦市産のキャベツを使います。



春キャベツの葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて、巻きはゆるめです。新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう。

5月21日はお弁当の日です！

平成19年に「お弁当の日」が始まりました。「お弁当の日」には、家族みんなでお弁当の内容を考え、食について楽しくふれあう機会にしましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



みなみしたろう  
ちょうりじょう

# 5月

★印の日に、  
小学校1年生には、スプーンが付きます！



月	火	水	木	金
<p>「三浦市学校給食レシピコンテスト」 三浦市の特産品である「大根」または「キャベツ」を使用した学校給食レシピコンテストを実施します。コンテストの詳細は、5月1日以降に三浦市ホームページの「三浦市学校給食レシピコンテスト」サイトからご確認ください。</p>			<p>1 ツナサラダ ぎゅうにゅう ロールパン クリームシチュー</p>	<p>2 ナムル ぎゅうにゅう かじきのバーベキューソースいため ごはん</p>
<p>5 こどもの日 </p>	<p>6 ふりかえ休日 </p>	<p>7 とじごぼうサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランス ラザニアふうケチャップ</p>	<p>8 さばのみそに ぎゅうにゅう たけのこごはん かきたまじる</p>	<p>9 フライドポテト ぎゅうにゅう いためやきにくどん とうろのみそじる</p>
<p>12 ★ オムレツ ぎゅうにゅう ひじきごはん じゃがいものみそじる</p>	<p>13 ハムカツ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう サンドパン やさいスープ</p>	<p>14 おひたし ぎゅうにゅう のいふりかけ いいどい ごはん</p>	<p>15 フルーツミックス ぎゅうにゅう ロールパン ポークビーンズ</p>	<p>16 めかじきのかくに ジョア(マスカット味) わかめごはん みそけんちんじる</p>
<p>19 キャベツソテー ぎゅうにゅう くろパン みそうどん</p>	<p>20 はるさめサラダ ぎゅうにゅう ★ ごはん マーボー豆腐</p>	<p>21 おべんどうの日 </p>	<p>22 だいずサラダ ぎゅうにゅう くろパン ビーフン</p>	<p>23 もやしサラダ ぎゅうにゅう ごはん かじきとだいにんのにももの</p>
<p>26 ドライカレー ぎゅうにゅう ツナあえ</p>	<p>27 マカロニサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランス にくだんごスープ</p>	<p>28 オレンジ ぎゅうにゅう ピビンバ みそワンダンスープ</p>	<p>29 キャベツとコーンのサラダ ぎゅうにゅう くろパン わふうスパゲティ</p>	<p>30 あげぎょうざ(小2 中3) ぎゅうにゅう ようふうきんぴら ごはん たまごスープ</p>