給食だより

みさき 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！

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。

日常の分 ＋ 成長に使う分 ＋ 運動の分

月	火	水	木	金
「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。			1 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	2 ツナサラダ ぎゅうにゅう ロールパン クリームシチュー
5 こどもの日	6 ふりかえ休日	7 ★ 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	8 とりごぼうサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランス ラザニアふうケチャップに	9 ★ フライドポテト ぎゅうにゅう いためやきにくどん とうふのみそしる
12 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	13 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	14 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	15 □ おひたし のりふりかけ ぎゅうにゅう いりどり ごはん	16 ★ オムレツ ぎゅうにゅう ひじきごはん じゃがいものみそしる
19 ★ はるさめサラダ ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ	20 キャベツソテー ぎゅうにゅう くろパン みそうどん	21 おべんとうの日	22 もやしサラダ ぎゅうにゅう ごはん かじきとだいこんのにもの	23 だいずサラダ ぎゅうにゅう くろパン ビーフン
26 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	27 オレンジ ぎゅうにゅう ビビンバ みそワンタンスープ	28 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	29 ぎゅうにゅう ドライカレー ツナあえ	30 あげぎょうざ（小2こ 中3こ） ようふうきんぴら ぎゅうにゅう ごはん たまごスープ