

きゅうしょくだより

大阪市立清明丘小学校

令和元年 5月

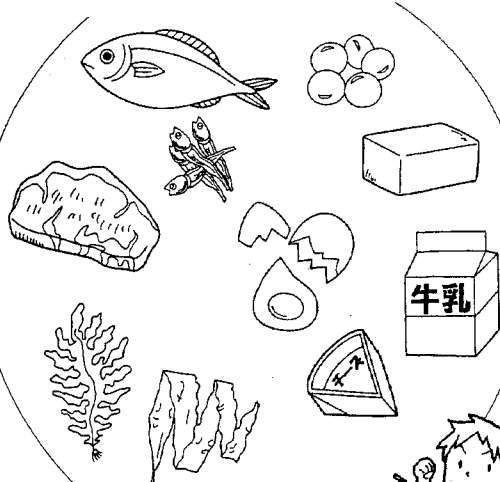


そろっていますか？

あか・き・みどり

いろいろな食べものは、からだの中でのたらしきによって、
あか・き・みどりの3つのなかまに分けることができます。
みなさんは、あか・き・みどりのなかまがそろった食事をしていますか？

あかのなかま



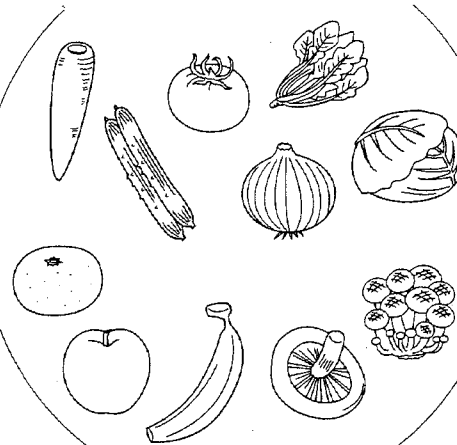
からだをつくる食べもの

きのなかま



エネルギーのもとになる
食べもの

みどりのなかま



からだのちょうしをととのえる
食べもの

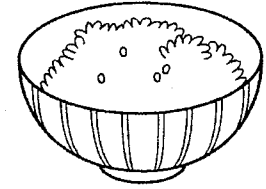
きゅうしょく☆メモ

ごはんについて

給食には、週に3回ごはんがです。

給食で使っているお米は、北海道で作られている『おぼろづき』という種類のお米です。

毎年、12月頃より、その年に作られたお米の中から選ばれた種類のお米が新米として登場します。



きゅうしょくには あか・き・みどりの
なかまがそろっているよ！
こんだて表を見てたしかめてね！

☆たとえば・・・

くだもの
果物
《みどり》

さけの塩焼き
《あか》

牛乳
《あか》

ごはん
《き》

みそ汁（とうふ、野菜）
《あか・みどり》

あか・き・みどりのなかま分けをおぼえて、
3つのなかまをそろえて食べるようにしましょう！

5月 3色こんだてひょう

5/7(火)~31(金) 大阪市立晴明丘小学校

パン ごはん	こんだて	あか からだをつくるものになる	き ねつやちからのもとなる	みどり からだのちようしをとのえる	パン ごはん	こんだて	あか からだをつくるものになる	き ねつやちからのもとなる	みどり からだのちようしをとのえる
7 (火)	にくじゃが きゅうりのかつおめふうみ えだまめ	ぎゅう にゅう ぎゅうにく かつおぶし	さとう	ばいにく えだまめ	20 (月)	きんときまめのちゅうかおこわ ちゅうかスープ ツナとやさいのオイスターソースいため	きんときまめ けいにく ぶたにく ツナ(かんづめ)	もちごめ さとう	えだまめ かんじん キャベツ
8 (水)	カレースパゲッティ キャベツのひじきドレッシング パナナ	ふたひきにく	スパゲッティ さとう	えだまめ かんじん ピーマン トマト(かん)	21 (火)	きびなごてんぷら ぶたじる わかたけに	きびなごてんぷら ふたひきにく わかたけ	さとう	えだまめ かんじん うなぎ
9 (木)	けいにくのてりやき じゃがいもとあつあげのもの ごまかかいため	けいにく ふたひきにく あつあげ	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	22 (水)	ケチャップに さんどまめのソテー りんごのクラフティ	けいにく たまご	さとう	えだまめ かんじん ピーマン
10 (金)	ぎゅうにくのちらしずし すましじる ちまき	ぎゅうにく けいにく まめこんぶ きざみのり	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	23 (木)	ぶたどんぶり ゆばのすましじる やきじゃが	ふたひきにく かんそうわかめ ゆば	さとう	えだまめ かんじん あおなづき
13 (月)	ひとくちトンカツ ミネストローネ まめこんぶ	ふたひきにく けいにく まめこんぶ	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	24 (金)	ぎゅうにくとだいずのカレーライス レタスとコーンのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく だいたいず ヨーグルト	さとう	えだまめ かんじん コーン
14 (火)	ぶたにくのごまだれやき ごもくじる ひじきのいために	ふたひきにく うなぎ	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	27 (月)	ぶたにくとやさいのスープに かわりピザ ミックスフルーツ(かんづめ)	ふたひきにく チーズ(ほそぎり) ツナ(かんづめ)	さとう	えだまめ かんじん コーン
15 (水)	コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん	けいにく キャベツ	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	28 (火)	ちくわのいそべあげ けいにくとひとくちがんものにも あつさりキャベツ	ちくわ けいにく あつさり	さとう	えだまめ かんじん キャベツ
16 (木)	あかうおのしょうゆだれかけ みそしる *えんどうのたまごとじ	あかうお しょうゆ みそ えんどう たまご	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	29 (水)	じゃがいものミートグラタン スープ きゅうりのピクルス	じゃがいも ミート きゅうり	さとう	えだまめ かんじん ピーマン
17 (金)	プルコギ とうふのスープ チンゲンサイともやしのゆずのかあえ	ぎゅうにく とうふ チンゲンサイ もやし ゆず	さとう	えだまめ かんじん ピーマン	30 (木)	かやくごはん みそしる まっちゃういろろ	かやく みそ まっちゃういろろ	さとう	えだまめ かんじん ピーマン
					31 (金)	かつおのガーリックやき けいにくとじゃがいものスープ グリーンアスパラガスのサラダ	かつお けいにく じゃがいも	さとう	えだまめ かんじん ピーマン

*…しょくもつアレルギーこべつたいおうこんだて(たまご)

・よていですので、かわることもあります。