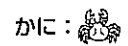
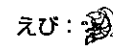
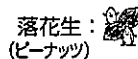
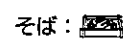
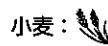


学校給食献立表(夢前給食センター) 令和3年度5月分(5/6~5/31) 姫路市教育委員会

	5月6日(木)	5月7日(金)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる かつおのごまみそがらめ アスパラのソテー かしわもち	ごはん 牛乳 カレーうどん やさいとわかめのとうふよせ てぶりぶりかけ(こまつなひじき)	かしわめし 「ごはん かしわめしのぐ 牛乳 キャベツのみそしる いんげんのかきあげ	パン 牛乳 あさりチャウダー とりにくのプロバンスふう キャベツのあまずいため	ぶたどりごはん 「ごはん ぶたどりごはんのぐ 牛乳 あおさじる こまつなサラダ	ごはん 牛乳 サイコロおでん いわしのにつけ やさしいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> かつお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くるこしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> カレールー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> やさいとわかめのとうふよせ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おやどりすやき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かえりちめん <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あさり <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> パシカル <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あおさ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> からし <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かんもどぎ <input type="checkbox"/> やさいてんボール <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわししょうがに <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ あかしたココロッケ こらやどうふのたまごとし	ごはん 牛乳 にくじゃが あじのこうみやき にびたし	ミニくろざとうパン 牛乳 イタリアスパゲティ キャベツととりのハンバーグ だいごんサラダ (ごまドレッシング)	ごはん 牛乳 さわねわん さわねのきのめやき じゃがいものそぼろに かわちばんかん	ごはん 牛乳 みそワフタン とびうおフライ アスパラのごまいため	ごはん 牛乳 とりのすきやき ウィンナーのたまごまき はりはりづけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ピーファン <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> あかしたココロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こらやどうふ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> いちみつがらし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> キャベツわりむらつくね <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さわね <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さんしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かわちばんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> ワフタンのかわ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキウイナーたまごボール <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

学校給食献立表(夢前給食センター) 令和3年度5月分(5/6~5/31) 姫路市教育委員会

	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月31日(月)
こんだて	ハヤシライス ごはん 「ハヤシライスソース」 牛乳 ごもくまめいなりのふくめに うめあえ	さばサンド 「スライスパン」 「あげさばのマリネ」 牛乳 コンソメスープ キャベツのカレーふうみ	ごはん 牛乳 にこじ とりにくのてりやき ポイルサラダ (ちゅうかドレッシング)	たきごみごはん 牛乳 わかたけじる さげのハーブやき コロコロサラダ	ごはん 牛乳 ちゅうかふうたまごスープ ドライカレー もやしのごますりため	ごはん 牛乳 はっぼうさい シューマイ ごぼうサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごもくまめいなりの <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かんそううめ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごもくまめしのもと <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さげ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> マジックソルト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> せんざりかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しいか <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

5月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	655kcal	
たんぱく質	26.1g	
脂質	26.0%	
カルシウム	323mg	
鉄	2.4mg	
ビタミン	A	220μgRAE
	B1	0.39mg
	B2	0.52mg
	C	24mg
食塩相当量	2.4g	
食物繊維	5.6g	
マグネシウム	90mg	
亜鉛	3.1mg	



作ってみませんか?

-5月6日(木)-

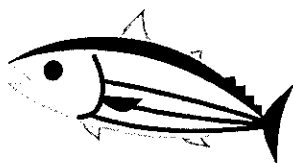
鯉のごまみそがらめ

材料 5人分 分量(g)

かつお(角切り) --- 200	赤みそ --- 大さじ1/2
おろし生姜 ----- 4	砂糖 ----- 大さじ1
こいくちしょうゆ --- 4	本みりん ----- 小さじ1
でんぷん ----- 適宜	水 ----- 大さじ2
揚げ油 ----- 適宜	白いりごま --- 大さじ1/2

【作り方】

- ①かつおにおろし生姜・こいくちしょうゆで下味をつけ、でんぷんをまぶして、油で揚げる。
- ②調味料を煮立て、ごまみそだれを作る。
- ③揚げたかつおに、ごまみそだれをからめる。



5月5日は
「端午の節句」

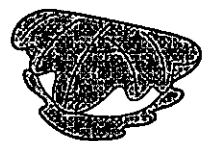


「端午の節句」は五節句のひとつで、男の子の成長を願ってお祝いをする日でしたが、現在は「こどもの日」として、すべてのこども達の成長と健康を願ってお祝いをします。

こいのぼりや五月人形をかざり、「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いします。

おうちでも季節の行事を取り入れて、日本の食文化を見直していきましょう。

また5月は、旬の食材の「たけのこ」や「かつお」、「グリーンアスパラガス」などを取り入れた献立が登場しますよ!



○赤の食品…体をつくるもの (たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…おつや力のもとになるもの (たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの (ビタミン)

特定原材料表示

