



# 5月 きゅうしょくこんだてひょう

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1(木)	2(金)	7	8	9
たけのご飯 さかな こうじづ や 魚の糍漬け焼き ごまあえ みそ汁 こどもの日デザート	ごはん チキンカツ ごまキャベツ添え もやしのアーモンド和え とんじる 豚汁	ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き マカロニサラダ けんちん汁	ごはん ちくわ か 竹輪の変わりあげ ゆで野菜添え きりぼしだいこん 切干大根とササミのサラダ みそ汁	スタミナどんぶり ゆで野菜の梅肉和え すまし汁 フルーツヨーグルト
12	13	14	15	16
ミルクロール こまつさん 小松産トマトdeチキンのスープ煮 春キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	ごはん にく 肉じゃが やさい 野菜サラダ かきたま汁	ごもく や 五目焼きそば ひじき入りマヨサラダ やさい 野菜ジュースゼリー	ごはん し どうふ あ に 凍み豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう みそ汁	ごはん チキンムニエル カラフルピーマンのソテー添え キャロットラペ とうにゅう 豆乳みそスープ
18(日)	20	21	22	23
の 飲むヨーグルト(牛乳無し) チキンライス オムレツ添え マカロニサラダ コンソメジュリエヌ りんごゼリー	チキンカレーライス ひじきともやしのごま和え フルーツポンチ	ごはん ごぼう入りハンバーグの きのこソースかけ かぼちゃサラダ う まめ 打ち豆のみそ汁	ごはん オムレツのトマトソースかけ あげとキャベツのおかか煮 やさい 野菜とササミのスープ	さんしょく 三色そばろどんぶり イカメンチ ゆで野菜添え わかめ入りみそ汁
26	27	28	29	30
ミルクロール とり 鶏のマーメイド焼き とうふ 豆腐サラダ かぼちゃのスープ	ごはん わかどり みそ 若鶏の味噌マヨネーズ焼き チャプチェ いも 芋とわかめのみそ汁	シーフードスパゲティ ごぼうサラダ くだものゼリー(ぶどう)	ごはん さかな いそべあ 魚の磯部揚げ ゆで野菜添え きりぼしだいこん 切干大根のサラダ みそ汁	ごはん まつかぜや 松風焼き あおな 青菜のおひたし添え えど こに 江戸っ子煮 とうふ 豆腐ときのこのみそ汁

**5/5**

別名「菖蒲の節句」とも  
いい、菖蒲湯に入って厄  
をはらいます。中国から伝  
わった厄よけの行事がも  
とになり、「菖蒲」が「尚  
武・勝負」に通じることから、  
江戸時代に男の子の節句  
となりました。

**熱中症に要注意!**

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気  
になることもあります。また、マスクをしてい  
ると熱中症のリスクが高まりますので、こ  
まめな水分補給を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいて  
いなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ご  
はんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とて  
も大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



☆ きゅうにゅうは毎日つきます。こんだては変更になることもあります。 ☆