

こんねんどから、りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゅんばんにならべています！すこしずつおぼえてみましょう！



献

立

表



Table with columns for Date, Main Dish, Dessert, and various food categories (Protein, Fat, Carbohydrates, etc.) with corresponding ingredients and kcal values.

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~5がつのきゅうしょくもくひょう~
しゅんのしょくざいについてしろう
Illustration of a plate of food.

1日(月) 姉妹都市 献立
西東京市の姉妹都市である、福島県下郷町の郷土料理
「こづゆ」が登場します。「いか人参」と「味噌かんづら」も

2日(火) 八十八夜 献立
立春から数えて88日、5月2日ごろのことを「八十八夜」といいます。5月2日に 摘んだ1番茶や、新茶で1年間の無病息災を願います。

8日(水) 端午の節句(5/5)、立夏 献立
5月5日は「端午の節句・こどもの日」です。柏餅や草餅を食べる風習になぞらえて、東京都産の明日葉を使った団子を作ります。

17日(水) 歯科検診 献立
歯の健康は、食生活には欠かせないものです。カルシウムが豊富な食材や噛みごたえのある食材が登場します。

19日(金) 食育の日 献立
東京都のお隣、埼玉県郷土料理、「糎飯」「つみっこ」が登場します。文化の違いやよさを感じながら食べましょう。

22日(月) 小満 献立
二十四節気の「小満」になぞらえて、デザートは旬のメロンにしました。

26日(金) 眼科検診 献立
ゲーム・タブレット・スマートフォンなど…使いすぎではないですか？知らないうちに、目が疲れているかもしれません。食事からも目の健康について考えてみましょう。

29日(月) こんにゃくの日 献立
5月29日⇒5(こ)ん・2(に)ゃ・9(く)の語呂合わせでこんにゃくの日だそうです。なので、サラダこんにゃくを使ったサラダにしました。

食器の気持ち



食器はみんな使っているものです。大切にしましょう。

大きくなあれ



タケノコはとても成長が早く、おおよそ1ヵ月で竹になります。