

Table with columns: 日曜 (Day of the week), 献立名 (Menu name), 赤の仲間 (Red group), 黄の仲間 (Yellow group), 緑の仲間 (Green group), エネルギー (Energy), and 備考 (Remarks). Rows include items like セサミトースト, 中華ちまき, ごはん, かき卵うどん, 五目赤飯, じゃがいもキーマカレー, ココアパン, にんじんピラフ, ごはん, みそラーメン, 高野豆腐のそぼろ丼, ピザトースト, ハヤシライス, じゃこわかめのごはん, ブルスケット, かつおと生姜のごはん, 大豆のかき揚げうどん, ごまごはん, スパゲティミートソース, and バエリア.

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまってきた疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

今月の目標：朝食の大切さを理解しよう

※献立は都合により変更することもあります。

たんごのせつく  
**5月5日 端午の節句**

別名「菖蒲の節句（しょうぶのせつく）」ともいい、菖蒲湯に入って厄を払い、かかし餅やちまきを食べ、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除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。

**世界の料理**  
**フランス**

フランス料理は世界三大料理の一つと数えられ、ユネスコの無形文化遺産には「フランスの美食術」が登録されています。オムレツやグラタン、クロックなどもフランス料理です。

**セレクト給食を実施します!**

セレクト給食とは、事前に自分の食べたい献立を選び、実施日に選んだものを食べるという一部選択型の給食です。

単に自分が好きなものを選んで食べるのではなく、カロリーや栄養を考慮することで、食べ物に対する興味や関心を高める目的もあります。

今月は杏仁豆腐とオレンジ汁つづせりーから選んでもらいます。