

5月

給食だより



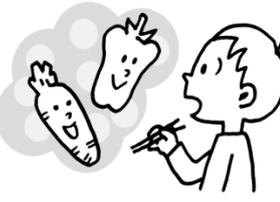
新緑のまぶしい季節になりました。入学・進級してはや1カ月がたちます。

給食では、クラスの人々と楽しく食事をするために大切なことを学んでいます。食事のマナーはその第一歩です。おたがいにマナーを守ってみんなで気持ちよく食事をしましょう。



守っていますか？食事のマナー



<p>① よいしせいで食器を持って食べる。</p> 	<p>② できるだけ残さないで食べる。</p> 	<p>③ 食べ物を口に入れたまま話さない。</p> 	<p>④ 立ち歩いたり、大声を出さない。</p> 
<p>⑤ 後片づけをきれいにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食器をそろえよう ・はしのむきをそろえよう ・ごはんつぶをのこさないようにしましょう ・牛乳パックをそろえよう 	<p>⑥ ころをこめて食事のあいさつをする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="614 1064 805 1265">  <p>いただきます</p> </div> <div data-bbox="1029 1064 1220 1265">  <p>ごちそうさま</p> </div> </div> <p>～「いただきます」の意味～ 私たちは、お米・野菜・魚・肉・豆などの命をいただいて、自分たちの命を守り、成長することができます。「いただきます」は「食べ物の命をいただきます」という意味です。</p> <p>～「ごちそうさま」の意味～ 漢字で「ご馳走さま」と書きます。食事ができるまでに、食べ物を作ったり、集めたり、料理をしたりなど「あちこち走り回っていただきありがとうございました」という意味があります。</p>		



とうふすいとん

給食
レシピより

材料 【4人分】

- ・白玉粉 50g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・にんじん 小1/4本
- ・大根 厚さ3センチ程
- ・うす揚げ 小角1枚
- ・チンゲンサイ 小1/2株
- ・ねぎ 適宜
- ・削りがつお 適宜
- ・だしこんぶ 適宜
- ・料理酒 小さじ1杯
- ・薄口しょうゆ 小さじ2杯
- ・濃口しょうゆ 小さじ2杯
- ・塩 少々



お休みに親子で楽しくクッキングしませんか！

作り方

- ①うす揚げは油抜きして短冊に切る。にんじんと大根はいちょう切り、チンゲンサイは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水とこんぶを入れ、20分ほど置いて火にかける。沸騰直前にこんぶを取り出し、削りがつおを入れる。2～3分弱火で煮てからこし、だしをとる。
- ③白玉粉と豆腐をこねる。耳たぶくらいの硬さになるように水少々で調整する。丸くまとめて団子を作り、沸騰したお湯の中に入れてゆでる。浮き上がったらすくい、水を入れたボールに入れる。
- ④だし汁を火にかけ、大根・にんじんを入れて煮る。やわらかくなったら、うす揚げ・チンゲンサイを加えて調味する。
- ⑤③をざるに空け、水気を切って加え、最後にねぎを入れる。

5月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価				
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
1	火	とりそぼろど んぶり	牛乳	ごますあえ さつきじる かしわもち	ぎゅうにゅう、み そ、 とりにく、うすあげ	さくらめし、 さとう、ごま、 じゃがいも、 ぶ、かしわもち	たまねぎ、にんじん、しょうが、 ほししいたけ、えだまめ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 たけのこ	701	25.0	16.8		
								658	29.4	26.6		
								憲法記念日				
2	水	こめこ パン	牛乳	鱈のアングレース れんこんのマヨネーズサラダ コンソメジュリアン	ぎゅうにゅう、あ じ、 ベーコン	こめこパン、 あぶら、さとう、 パンこ、マヨネー ズ、 でんぷん	しょうが、れんこん、きゅうり、 コーン、にんじん、えのき キャベツ、たまねぎ	658	29.4	26.6		
								みどりの日				
								憲法記念日				
3	木	憲法記念日										
		4	金	みどりの日								
				憲法記念日								
7	月			ごはん	牛乳	とんかつごまだれ ポイルキャベツ とうにゅうみそしる	きゅうにゅう、み そ、 ぶたにく、たまご、 とりにく、とうにゅう	ごはん、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、だいこん、 しめじ、ねぎ	648	25.0	22.8
		738	19.6							18.7		
		563	27.0							20.8		
8	火	麦飯	牛乳	ミートボールカレー フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう、 ミートボール、 チーズ	むぎこはん、 あぶら、じゃがい も、 カレールー、 あんぱんどうぶ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、みかん、 パイナップル、もも	738	19.6	18.7		
								622	29.7	17.0		
								622	29.7	17.0		
9	水	ピタパ ン	牛乳	チリコンカン ゆでキャベツ レタスのスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 ベーコン	ピタパン、あぶら こめこ、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、トマト、キャベツ、 コーン、レタス	563	27.0	20.8		
								622	29.7	17.0		
								622	29.7	17.0		
10	木	ごはん	牛乳	さわらのごまみそやき 切干大根のかみかみあえ 卵とじ	ぎゅうにゅう、み そ、 しろみそ、こんぶ、 とりにく、たまご	ごはん、ごま、 さとう、くるまふ、 でんぷん	しょうが、わりほしだいこん、 きゅうり、にんじん、もやし、 たまねぎ、たけのこ、いんげん、 ほししいたけ	622	29.7	17.0		
								639	27.2	24.7		
								639	27.2	24.7		
11	金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ふきとあつあげのもの とうふのみそしる	きゅうにゅう、 とりにく、ぶたに く、 あつあげ、みそ、 とうふ	ごはん、ごま、 でんぷん、あぶら、 さとう	しょうが、にんじん、ふき、 だいこん、こまつな、なめこ	639	27.2	24.7		
								667	20.0	15.9		
								667	20.0	15.9		
14	月	麦飯増	牛乳	ビーフストロガノフ きゃべつのみそ煮 フルーツゼリー	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 サワークリーム	むぎこはん、 じゃがいも、パ ター、 デミグラスソース、 さとう、こめこ、 ハヤシロウ	たまねぎ、にんじん、セロリー、 エリンギ、にんにく、トマト、 パセリ、キャベツ、きびまん、 きゅうり、りんご	667	20.0	15.9		
								644	22.4	24.2		
								644	22.4	24.2		
15	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのアーモンドからめ しょうゆづけ うすあげのみそしる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 うすあげ	ごはん、でんぷん	きゅうり、だいこん、しょうが、 にんにく、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、ねぎ	644	22.4	24.2		
								558	26.7	18.7		
								558	26.7	18.7		
16	水	バター ロール	牛乳	さけのムニエル レモンソース カリカリベーコンのサラダ スナッフえんどうのポトフ	ぎゅうにゅう、 さけ、ベーコン、 とりにく	バターロール、 さとう、バター、 でんぷん、あぶら、 じゃがいも	レモン、ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 スナッフえんどう	558	26.7	18.7		
								618	22.8	17.5		
								618	22.8	17.5		
17	木	ごはん	牛乳	ひじき入りあげギョーザ もやしのソテー ごもくらーめん	きゅうにゅう、 ひじき入りギョー ザ、 ぶたにく	ごはん、あぶら、 でんぷん、はるさめ	もやし、ピーマン、にんじん、 しょうが、きくらげ、ねぎ、 キャベツ	618	22.8	17.5		
								564	18.5	16.5		
								564	18.5	16.5		
18	金	バター ライス	牛乳	ガーリックピラフ たまごのミモザサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、 ウイナー、たま ご、 ぶたにく	バターライス、 あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、コーン、 パセリ、えだまめ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、えのき、 だいこん	564	18.5	16.5		
								537	17.3	15.0		
								537	17.3	15.0		
21	月	山菜ご はん	牛乳	ブロッコリーのサラダ こんさいじる	ぎゅうにゅう、 うすあげ、 とりにく	さくらめし、 さとう、 ドレッシング	にんじん、さんさい、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 ごぼう、だいこん、いとみつば	537	17.3	15.0		
								687	24.4	26.0		
								687	24.4	26.0		
22	火	白飯	牛乳	あつあげのみそいため ミニトマト えびボールのスープ	さくらめし、 あつあげ、ぶたに く、 うすあげ、エビボ ール	ごはん、さとう、 あぶら、ごま、 はるさめ、でんぷん	にんじん、キャベツ、しょうが、 ミニトマト、チンゲンサイ、 たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ	687	24.4	26.0		
								616	24.3	24.3		
								616	24.3	24.3		
23	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ&ミートソース クリームチーズポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう、 オムレツ、ぶたに く チーズ、ベーコン	ミルクロール、 デミグラスソース、 こめこ、あぶら、 じゃがいも、 バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 パセリ、しめじ、キャベツ	616	24.3	24.3		
								758	29.0	23.5		
								758	29.0	23.5		
24	木	白飯	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 たくあんづけ カレーうどん	ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたに く、 うすあげ	ごはん、さとう、 ごま、こめこうど ん、 あぶら、カレールー	しょうが、にんじん、キャベツ、 にんにく、ねぎ、たくあん	758	29.0	23.5		
								512	18.5	14.4		
								512	18.5	14.4		
25	金	ごはん	牛乳	がすえびのから揚げ かぶの甘酢漬 豆腐すいとん	ぎゅうにゅう、 がすえびからあげ、 こんぶ、とうふ、 みそ	ごはん、あぶら、 さとう、しらたまこ	かぶ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ねぎ	512	18.5	14.4		
								602	22.7	20.6		
								602	22.7	20.6		
28	月	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ アスパラガスのごまドレ和え 肉豆腐	ぎゅうにゅう、 はたはた、とうふ、 きゅうりにく	ごはん、あぶら、 さとう、ドレッシン グ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 アスパラガス、たけのこ、ねぎ	602	22.7	20.6		
								558	19.3	17.3		
								558	19.3	17.3		
29	火	ごはん	牛乳	やきシューマイ わかめのちゅうかあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう、 ポークしょうまい、 わかめ、ぶたに く、 うすらたまご	ごはん、さとう、 あぶら、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、 しょうが、たまねぎ、はくさい、 たけのこ、ほししいたけ	558	19.3	17.3		
								708	25.9	29.8		
								708	25.9	29.8		
30	水	コッパ パン	牛乳	ウイナーのチリソース 野菜ソテー クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、 ウイナー、あさり ベーコン、 なまクリーム	ミルクコッパパン、 さとう、でんぷん、 あぶら、じゃがい も、 こめこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、にんじん	708	25.9	29.8		
								539	26.8	13.9		
								539	26.8	13.9		
31	木	ごはん	牛乳	あじのしおこうじやき ひじきと大豆のいりに めった汁	ぎゅうにゅう、 あじ、だいず、 さつまあげ、 ぶたにく、 ひじき、みそ	ごはん、さとう、 さつまいも	たけのこ、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	539	26.8	13.9		