



給食だより

令和3年5月

白山市立河内小学校



5月「給食について知ろう」

風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

食べる姿勢 お茶碗の持ち方は良いかな？

つくえにひじをつかないでね。

あしは そろえて ゆかにつけてね。

せすじを のばしてね。

親指は、わんのへりにかける

へり

茶底

他の4本の指をそろえて、わんの底(茶底)をのせる

こんな姿勢 お茶碗の持ち方になっていないかな？

X たてひざ型

X ねそべり型

X ひじつき型

X 足くみ型

わんを上からわしづかみにする

わんの中に指を入れて持つ

わんの底を手でおおうように持つ

お箸を正しく持てるかな？

おはしを正しく持つと上手に食べることができます！

うえのはしは、えんぴつをもつようにもつ。

したのはしは、おやゆびのねもとから、くすりゆびのさきのよこをとおす。

したのはしは、うごかさず、うえのはしだけをうごかす。

よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく消化・吸収にも効果的です。毎日の食事の中で、姿勢・お箸の持ち方はよいか意識して食べてみましょう！

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		緑のなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		ねつ・ちからになる		脂質	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等	
6	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め ワンタンとたまごのスープ			ぶた肉 とり肉 たまご あさり	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ もやし えのき ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごま油	630 27 18	Kcal g g
7	金	チロッドパン	牛乳	野菜たっぷりスープ やさいとくだものゼリー			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ えのき にんにく	セロリ	コッペパン <small>白いパン 小麦 とうもろこし</small> エッグサラダ <small>いんげん豆</small> ゼリー	あぶら	602 27 28	Kcal g g
10	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 中華あえ 塩ラーメン			ぎょうざ ロースハム ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく キャベツ	コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	あぶら ごま油 ごま	673 27 19	Kcal g g
11	火	麦ごはん	牛乳	いわしのアンダレス はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ			いわし とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ	たけのこ	米 麦 かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごま油 ごま	652 27 18	Kcal g g
12	水	山菜おこわ	牛乳	はたはたのから揚げ 春キャベツの昆布あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト			とり肉 うすあげ さつまあげ きぬこしどうふ みそ	牛乳 はたはた こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	わらび たけのこ えのき たまねぎ	キャベツ きゅうり	米 もち米 さとう	あぶら	621 28 18	Kcal g g
13	木	白ごはん	牛乳	大豆ミートグラタン クリームポテト コンソメスープ			牛肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ		米 パスタ パンこ レンズ豆 <small>じゃがいも かたくりこ</small>	あぶら バター	744 29 20	Kcal g g
14	金	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー			牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶)	バイン(缶) もも(缶)	米 麦 こむぎこ じゃがいも ミルクゼリーのもも	あぶら バター カレールー	787 20 22	Kcal g g
17	月	白ごはん	牛乳	アスパラの干草焼き 切り干し大根炒り煮 厚揚げの味噌汁			とり肉 たまご さつまあげ うすあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ アスパラガス きりぼしだいこん	ねぎ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま油	628 26 17	Kcal g g
18	火	白ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き ゆかりあえ 沢煮椀			さけ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いとみつば パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	たけのこ えのき ゆかりこ	米 かたくりこ	あぶら <small>たまごなしマヨネーズ</small>	621 27 21	Kcal g g
19	水	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら もやしの甘酢あえ 新じゃがいものそぼろ煮			牛肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 チーズ あおのりこ	にんじん こまつな さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ		米 てんぷらこ さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら ごま	676 23 20	Kcal g g
20	木	白ごはん	牛乳	酢豚 たまごとチンゲンサイのスープ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しめじ	レタス しょうが	米 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま油	672 26 20	Kcal g g
お祭り給食「沖縄県全島」…今年はお祭り給食と題して、全国各地のお祭りとその土地の郷土料理を紹介します。今月は「エイサー祭り」です。															
21	金	タコライス	牛乳	イナムドゥチ			ぶた肉 大豆ミート <small>かまぼこ あつあげ 白みそ みそ</small>	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ だいこん ほししいたけ	ねぎ にんにく	米 麦 こんにやく	あぶら ごま油	666 30 21	Kcal g g
24	月	白ごはん	牛乳	とりのから揚げ ごぼうサラダ かやくうどん			とり肉 かまぼこ うすあげ ねぎ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	ほししいたけ	米 こめこ こんにやく うどん	あぶら <small>たまごなしマヨネーズ</small>	718 27 26	Kcal g g
25	火	白ごはん	牛乳	サバ塩焼き じゃがいものきんぴら 豚汁			さば ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ		米 さとう じゃがいも こんにやく	ごま	687 26 24	Kcal g g
26	水	<small>牛乳とごぼうのピラフ</small>	牛乳	パンバンジーサラダ コーンかき玉スープ			牛肉 とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン えだまめ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油	641 26 22	Kcal g g
27	木	麦ごはん	牛乳	ししゃもフライ きゅうりの香味漬け 麻婆どうふ			ぶた肉 大豆ミート もめんどうふ	牛乳 ししゃも あおのりこ	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ ほししいたけ ねぎ	米 麦 パンこ てんぷらこ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	660 27 22	Kcal g g
オリンピック給食「ロス」…2021オリンピックに向けて、過去のオリンピック開催地を巡ります。今月は1984年「ロス」を取り上げました。															
28	金	ごまパンズ	牛乳	手作りハンバーグ フライドポテト マカロニスープ スライスチーズ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ えのき キャベツ		パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ アイリス	あぶら オリーブ油	655 30 31	Kcal g g
31	月	オムライス	牛乳	ケチャップ食用 ミルクスープ			とり肉 ベーコン あさり たまご	牛乳	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ		米 麦 じゃがいも こめこ	あぶら バター	618 23 19	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩相当量	月平均
2.5	g