

5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。また、免疫力を上げるためにも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

楽しい食事に大切なこと ～食事のマナーを身に付けよう～

楽しく食事をする時に大切なのは「おいしい食事」と「正しいマナー」です。マナーとは、単なる形式ではなく、食材や食事を作ってくれた人への感謝の心や、まわりの人への配慮の表れです。マナーを守って気持ちよく食事をしましょう。

食事マナーチェック

マナーを守って食事ができているか、チェックしてみましょう！

チェック1

正しい姿勢で食べている

良い姿勢で食事をする、見た目に美しいだけでなく、消化・吸収も良くなります。

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、椅子にきちんと腰掛けて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

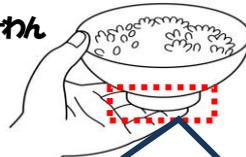


チェック2

食器をきちんと持っている

茶わんやはしをきちんと持つと、食べこぼしを防いで見た目も美しく見えます。

茶わんと汁わんの持ち方



親指をわんのふちにつまみかけ、他の指は揃えて底にあてます。

チェック3

まわりを人の迷惑にならないように気を付けている

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中ふざけたり話をしてしまうと、一緒に食事をする人の迷惑になります。周囲への心配りができると、様々な人と一緒に食事をする時にとても役立ちますよ。



正しいはし使いで、好感度アップ！

正しいはしの持ち方をおさらいしてみましょう。



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！



はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。

また、美しいはし使いは、一緒に食事をする人にとても良い印象を与えますよ。

こんなはし使いはマナー違反！

さしばし 	迷いはし 	寄せはし 	涙はし
ねぶりばし 	はし渡し 	くわえばし 	探りばし

人と人が気持ちよく食事をするために、はし使いのマナーは大切です。

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		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		熱や力になる		脂質	行事食等	
1	月	白ごはん	牛乳	ミートグラタン クリームポテト コンソメジュリアン		牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えのきだけ キャベツ	米 じゃがいも パスタ パンこ	あぶら デミグラスソース バター	690 26 22	Kcal g g	
2	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め トック入り卵スープ		ぶた肉 とり肉 あさり たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キムチ キャベツ しめじ ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ トック	あぶら ごま油	606 26 19	Kcal g g	
3	水	憲法記念日												
4	木	みどりの日												
5	金	こどもの日												
8	月	白ごはん	牛乳	餅のコーンクリーム焼き こんにやくのきんぴら キャベツのみそ汁		ほき 大豆ペースト あつあげ さつまあげ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ えのきだけ コーン	ごはん	米 かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま油	647 29 25	Kcal g g
9	火	五目チャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト		ハム たまご チキン水煮 きぬこしょう	牛乳 ワカメ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	米 麦 さとう	こま油 あぶら ごま ねりごま	598 25 19	Kcal g g	
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃも南蛮漬け ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮		牛肉 ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん ゆかり	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	たまねぎ	米 ごめこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま油	604 23 20	Kcal g g
11	木	白ごはん	牛乳	ハーブキューチキン 春キャベツとたまごのサラダ ミネストローネ		とり肉 たまご ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト(缶)	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ すりおろしりんご	米 じゃがいも	マヨネーズ オリーブオイル デミグラスソース	608 29 19	Kcal g g
12	金	麦ごはん(減)	牛乳	ちくわのお好み揚げ 小松菜とじゃこの和え物 カレーうどん		ちくわ かつおぶし ぶた肉	牛乳 青のり しらすぼし	にんじん こまつな	べにしょうが もやし えのきだけ しょうが	たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう 米粉うどん	あぶら ごま カレールー	728 27 21	Kcal g g
15	月	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ごぼうサラダ 肉豆腐		ハム 牛肉 やきどうふ	牛乳 はたはた	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり ごぼう たまねぎ	コーン	米 ごめこ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ	641 25 24	Kcal g g
16	火	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ オレンジ		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	もやし えのきだけ ねぎ オレンジ	米 ワンタン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま油	658 26 19	Kcal g g
17	水	鉄骨ごはん	牛乳	さんま焼き はりはり漬け 豆乳汁		さつまあげ あさり すずあげ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく きりほししいん ほししいたけ	だいこん ねぎ なめこ	米 麦 さとう	ごま あぶら ごま油	595 27 18	Kcal g g
18	木	白ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ 野菜スープ		ベーコン たまご とり肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 青ピーマン トマト(缶) にんじん	たまねぎ コーン セロリ キャベツ		米 じゃがいも	オリーブオイル 生クリーム バター	643 25 23	Kcal g g
旅する給食・福井といえば「恐竜」や「めがね」が有名ですが、食べ物では「福井梅」や「焼き鳥」、「あぶらあげ」など特徴のあるものがたくさんあります。														
19	金	梅ごはん	牛乳	焼き鳥風 ごま和え うち豆入りみそ汁		とり肉 うち豆 あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	カリカリうめ もやし たまねぎ ねぎ		米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	614 28 21	Kcal g g
22	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉のママレードソース カリカリベーコンとアスパラのサラダ たまごレタススープ		ぶた肉 ベーコン たまご とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ アスパラガス たまねぎ しめじ	レタス	米 ごめこ かたくりこ ママレードジャム	あぶら	624 27 24	Kcal g g
給本の料理・「しりとりのだいすきなおうさま」しりとりになるように料理を作らなければならない家来たちは毎日大変です。そこで家来たちは考えました。														
23	火	セルフサンドイッチ	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ チキンのクリームスープ プリン		ハム とり肉 白いんげんまめ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう めんぷらこ ごめこ プリン	あぶら マヨネーズ バター 生クリーム	657 26 29	Kcal g g	
24	水	豚丼	牛乳	白和え 大根のみそ汁		ぶた肉 かまぼこ とうふ あつあげ	牛乳 ワカメ	にんじん こまつな	きりほししいん たまねぎ だいこん なめこ	ねぎ	米 麦 さとう こんにやく かたくりこ	ごま	647 30 22	Kcal g g
25	木	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ 春キャベツの昆布和え 高野豆腐の卵とじ		いわし とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 こんぶ きゅうり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	キャベツ きゅうり	米 かたくりこ パンこ さとう こんにやく	あぶら ごま	680 29 19	Kcal g g
26	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー		ぶた肉	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	パン 缶 も缶	米 じゃがいも ごむぎ ゼリー	あぶら バター カレールー	703 19 20	Kcal g g
29	月	麦ごはん	牛乳	きょうざ もやしのナムル 味噌ラーメン		きょうざ かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン もやし キャベツ	ねぎ にんにく しょうが	米 麦 ラーメン さとう	ごま あぶら ごま油	623 23 18	Kcal g g
30	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 きゅうりとワカメの酢の物 けんちん汁		さば 赤だし もめんどう かまぼこ とり肉	牛乳 ワカメ	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	だいこん ほししいたけ ごぼう	米 さとう こんにやく	ごま油	646 29 25	Kcal g g
31	水	きなこ揚げパン	牛乳	フロッコリーのペペロンチーノ スープ煮 アセロラゼリー		きなこ とり肉 ウインナー	牛乳 しらすぼし	フロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ		コッパパン さとう ゼリー スバゲティー じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	612 25 21	Kcal g g
											塩分相当量			
											月平均	2.5g		

※ 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。