



白山市立河内小学校

さわやかな風の吹くごしやすい季節となりました。

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。

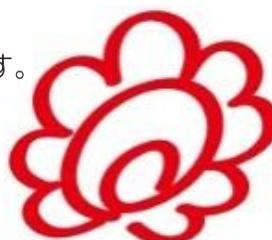
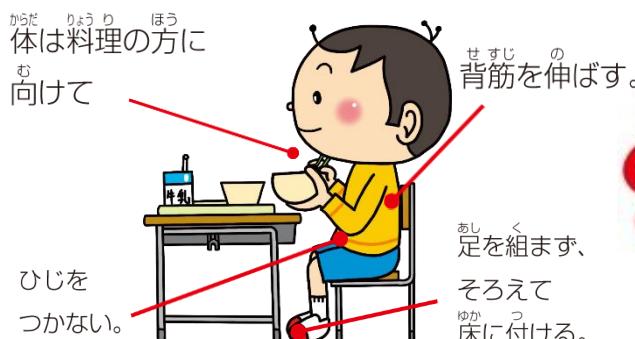
大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

しょくじのマナーについて

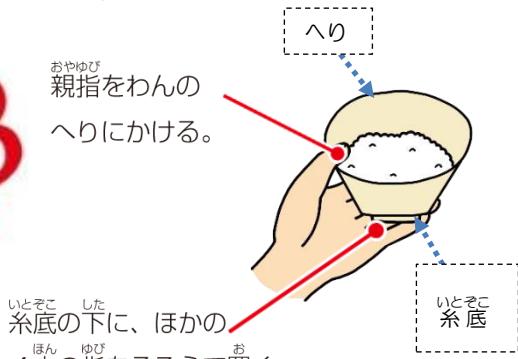
みんなで楽しく・気持ちよく食べるためには、食事のマナーを守ることが大切です。

食事の時の姿勢やはしのもちかたなど・・・上手にできていますか？

《せすじをのばして！》



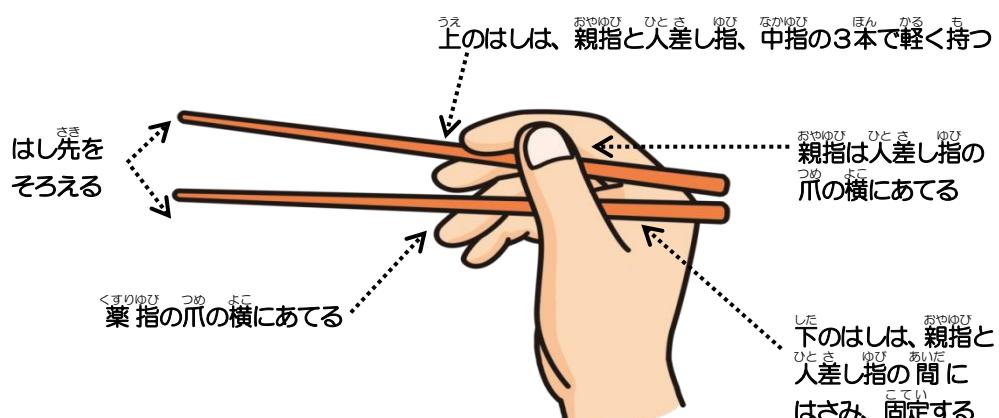
《お茶わんは手にもって！》



《こんな姿勢・お茶碗の持ち方になっていたら…たいへん！》



《おはしを正しく持っていますか？》



毎日の食事の中で、食べる姿勢やおはしの持ち方をふりかえってみましょう。

よい姿勢・正しい持ち方を知り、意識してよいマナーで食べてみましょう！

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなまの食品	みどりのなまの食品	黄のなまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		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	
1	木	遠足							
2	金	遠足予備日							
7	水	白ごはん	牛乳	豚肉のガーリックソースがけ ひじきとごぼうのマヨネーズあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 牛乳 きぬごしうふ ひじき うすあげ わかめ みそ	にんじん にんにく ごぼう こんにゃく きゅうり たまねぎ	ねぎ こんにゃく ごま	米 さとう油 米粉 水あめ バター こむぎご ごま かたくり粉 卵なしマヨネーズ	670 Kcal 25 g 28 g
8	木	白ごはん	牛乳	さばそぼろぶりかけ 揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 卵とじ	さばとり肉 牛乳 だいす 青のり粉 たまご	にんじん しょうが さやいんげん こんにゃく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	こんにゃく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 ごま油 かたくり粉油 じゃがいも さとう	678 Kcal 28 g 25 g
9	金	白ごはん	牛乳	春巻き ハムときくらげの中華サラダ 味噌ラーメン	ロースハム 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん りくとうもやし きくらげ コーン きゅうり ねぎ にんにく しょうが	キャベツ コーン ねぎ しょうが	米 ごま油 はるまき ごま さとう 油 ラーメン	692 Kcal 24 g 25 g
12	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け カレーうどん	さつまあげ 牛乳 牛肉	こまつな ねぎ にんにく にんにく しょうが きりぼし大根	たまねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 油 さとう ごま油 うどん ごま カレールウ	630 Kcal 24 g 19 g
13	火	白ごはん	牛乳	シュウマイ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ	シュウマイ 牛乳 赤だしみそ ぶた肉 もめんどうふ	にんじん きゅうり にんにく にんにく しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ	米 ごま油 さとう 油 かたくり粉	631 Kcal 26 g 23 g
14	水	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ キャベツのみそ汁	牛肉 大豆 牛乳 ぶた肉 みそ チーズ あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん コーン えのきたけ キャベツ	たまねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 バター パン粉 さとう	632 Kcal 27 g 23 g
15	木	白ごはん	牛乳	しゃしゃものカレー天ぷら ごま酢あえ 新じゃがいものそぼろ煮	うすあげ 牛乳 牛肉 しゃしゃも ぶた肉	にんじん りくとうもやし さやいんげん しょうが こまつな たまねぎ こんにゃく	たまねぎ たまねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう油 てんぶら粉 ごま かたくり粉 じゃがいも	627 Kcal 24 g 21 g
16	金	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ コーンシチュー いちごとみかんのゼリー	きなこ 牛乳 ツナ ペーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ	コッペパン 油 さとう 米粉 バター じゃがいも デザート	650 Kcal 23 g 28 g
19	月	わかめごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め ワンタンスープ	ぶた肉 牛乳 うずらたまご わかめ とり肉	にんじん しょうが 青ピーマン たまねぎ たまねぎ たまねぎ 干しいたけ	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう油 ワンタン かたくり粉 じゃがいも	613 Kcal 27 g 19 g
20	火	照り焼きバーガー	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ スライスチーズ 野菜スープ	とり肉 牛乳 ロースハム チーズ ぶた肉	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ぶなしめじ にんにく たまねぎ たまねぎ	パンズパン 卵なしマヨネーズ さとう 水あめ 油 じゃがいも かたくり粉	601 Kcal 31 g 30 g
21	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 春キャベツの昆布和え みそけんちん汁	さば みそ 牛乳 もめんどうふ こんぶ とり肉	にんじん しょうが キヤベツ きゅうり ごぼう	だいこん ねぎ	米 さとう油 さとう ごま油 ごま	645 Kcal 28 g 26 g
22	木	白ごはん	牛乳	とり肉のトマトパン粉焼き ハニーマスタードサラダ さわやかおまめのすうぶ	とり肉 牛乳 ロースハム チーズ ペーコン	トマト クリーンピース にんじん	にんにく たまねぎ キヤベツ きゅうり	米粉 オリーブ油 パン粉 はちみつ 油 じゃがいも バター	714 Kcal 30 g 28 g お話給食
23	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ しらすと白山の恵みまるごとサラダ 白山汁	堅どうふ 牛乳 ぶた肉 しらす干し うすあげ みそ	プロッコリー にんじん コーン たまねぎ ごぼう	キャベツ なめこ たまねぎ ねぎ	米 油 てんぶら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	637 Kcal 24 g 22 g ジオパーク給食
26	月	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツカクテルゼリー	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん トマト	パイン缶 もしも缶	米 麦 油 さとう ゼリー バター じゃがいも カレールウ こむぎご	725 Kcal 20 g 20 g
27	火	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ アスパラのサラダ ミネストローネ	いわし 牛乳 ロースハム ペーコン	アスパラガス にんじん トマト バセリ	ショウガ キャベツ たまねぎ にんにく	ゼロリ かたくり粉 オリーブ油 パン粉 レンズ豆 じゃがいも	618 Kcal 21 g 20 g 5年合宿(給食なし)
28	水	チキンライス	牛乳	クラムチャウダー さくらんぼゼリー	とり肉 牛乳 ペーコン あさり	トマト 青ピーマン にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 油 マカロニ バター じゃがいも 米粉 デザート	636 Kcal 23 g 19 g 6年合宿(給食なし)
29	木	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き コーンかき玉スープ	ぶた肉 牛乳 ペーコン たまご	青ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン	米 油 さとう ごま かたくり粉	620 Kcal 25 g 22 g
30	金	中華おこわ	牛乳	パンサンダー とうふとわかめのスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 牛乳 ロースハム わかめ きぬごしうふ ヨーグルト	にんじん 干しいたけ たけのこ りょくとうもやし しょうが ねぎ きゅうり にんにく	えだまめ たけのこ りょくとうもやし しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ	米 さとう油 もち米 ごま油 かたくり粉 マロニー	604 Kcal 27 g 16 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おります。

