

さわやかな風の吹くすこ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。

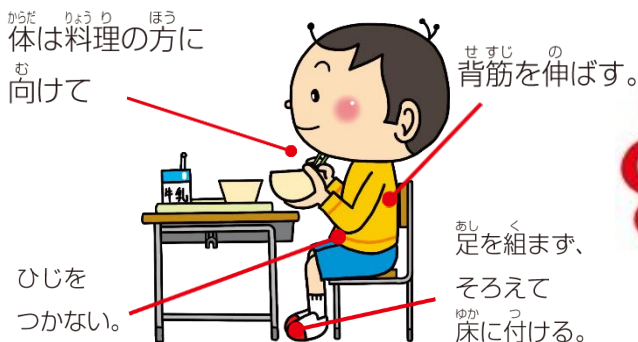
大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

しよくじのマナーについて

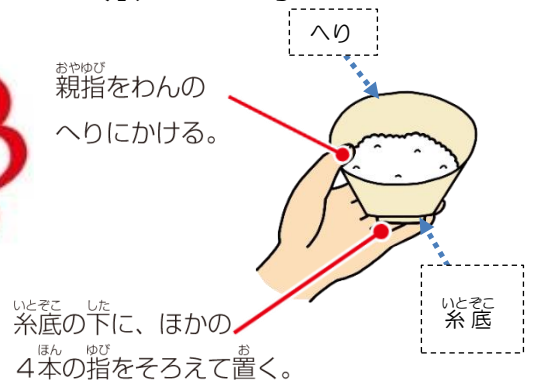
みんなで楽しく・気持ちよく食べるためには、食事のマナーを守ることが大切です。

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？

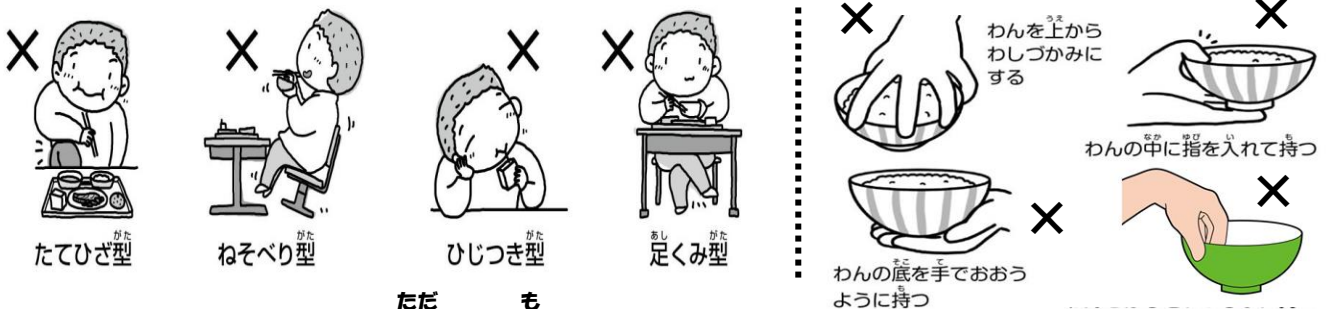
《せすじをのばして！》



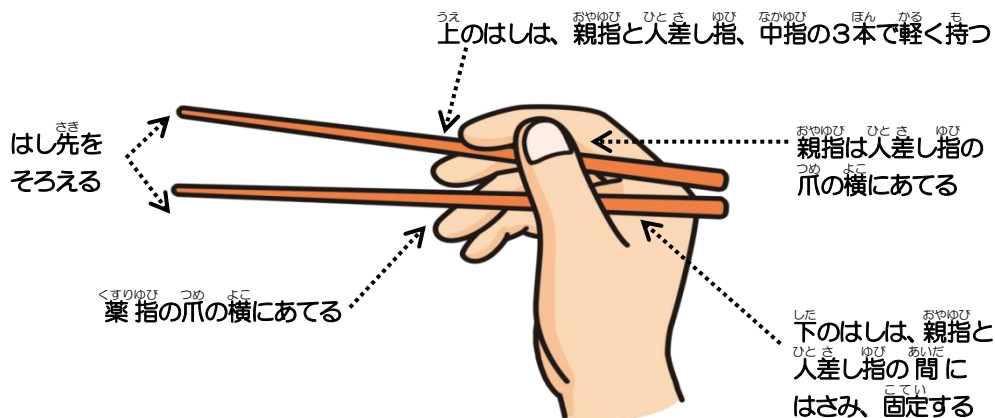
《お茶わんは手にもって！》



《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 きぬこしょう ひじき うすあげ わかめ みそ	にんじん しょうが こんにゃく ごぼう きゅうり たまねぎ	米 さとう 油 米粉 水あめ パター こむぎご 小麦 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	さばそぼろふりかけ 揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 卵とじ				さば とり肉 牛乳 だいず 青のり粉 たまご	にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 ごま 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 りょくとうちやし キャベツ きくらげ コーン きゅうり ねぎ にんにく 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 にんじん にんにく しょうが かりぼし大根	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 麻婆豆腐				シュウマイ 牛乳 赤だしみそ ぶた肉 もめん豆腐	にんじん きゅうり たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが 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	米 パター パン粉 さとう	632 Kcal 27 g 23 g				
15	木	白ごはん	牛乳	し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 ししゃも ぶた肉	にんじん りょくとうちやし さやいんげん しょうが こまつな たまねぎ こんにゃく	米 さとう 油 てんぷら粉 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 ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 小麦 さとう 油 ワフopan パター さとう 米粉 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 キャベツ 青ピーマン にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 小麦 さとう 油 ワンタ 粉 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 ぶなしめじ きゅうり コーン 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 もめん豆腐 こんぶ とり肉	にんじん しょうが だいこん キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう	米 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ずぶ				とり肉 牛乳 ロースハム チーズ ベーコン	トマト にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 米粉 オリーブ油 パン粉 はちみつ 油 じゃがいも パター	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				堅豆腐 牛乳 ぶた肉 しらす干し うすあげ みそ	ブロッコリー しょうが だいこん にんじん コーン なめこ たまねぎ ねぎ ごぼう	米 油 てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	637 Kcal 24 g 22 g		シオパーク給食		
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 にんにく パイン缶 トマト しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶	米 小麦 油 さとう ゼリー パター 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ス 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 ベーコン	アスパラガス しょうが セロリ にんじん キャベツ トマト たまねぎ パセリ にんにく	米 さとう 油 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 ベーコン あさり	トマト たまねぎ 青ピーマン コーン にんじん マッシュルーム	米 小麦 油 マカロニ パター 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 ベーコン たまご	青ピーマン しょうが にんじん にんにく ほうれんそう 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	パンサンスー 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 きぬこしょう ヨーグルト	にんじん 干しいたけ えだまめ たけのこ りょくとうちやし しょうが ねぎ きゅうり にんにく 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あります。

