

給食だより 5月号

令和3年4月30日
珠洲市立緑丘中学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思います。疲れが出やすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけるとともに、早めに就寝したり、湯船にゆっくりつかったりして、しっかりと休養もとりましょう。

5月の給食目標 食事のマナーに気をつけよう

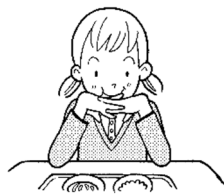
食事のマナーは、本来、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。堅苦しいものとするのではなく、「食事をより楽しむための近道」と考えて、マナーを守って食事をしましょう。今のうちに基本的なマナーをマスターしておけば、大人になってから食事の場面できっと役立ちますよ！

こんなこと
していませんか？

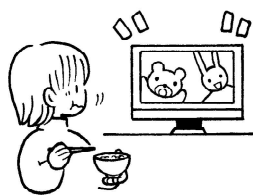
マナー CHECK



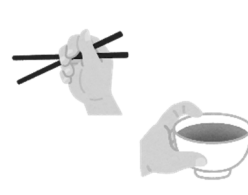
姿勢が悪い



ひじをついている



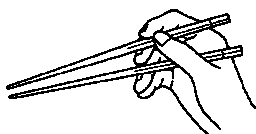
ながら食べ



はし・食器の持ち方

これが正しい持ち方！

食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。



はし

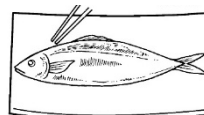
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節辺りで軽く持ちます。



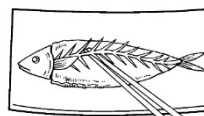
茶わん

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶わんの底をのせます。親指は茶わんのへりにかけます。

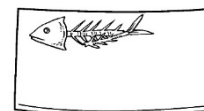
魚 きれいに 食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。

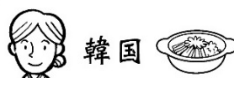


身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

世界の国の マナー いろいろ



インド



韓国



韓国

インドでは、カレーなどを食べる時に手を使って食べます。これは「料理を手でも味わう」ため温度や手触りも含め、食べ物を味わっているといえます。このように手を使って味わう習慣は、東南アジアや中近東、アフリカなど、全世界の約40%の国で行われています。

ごはんが入った茶わんや汁物のわんは、手に持たずに、テーブルの上においたままさじで食べます。持ち上げるとマナー違反です。また、人に招かれた時など、たくさんの料理が出てきますが、招かれた方は残すのが礼儀で、全部食べてしまうと物足りないという意味にとられてしまいます。



5月 予定献立表



日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	I和材 - [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
6	木	たけのこご飯、牛乳、いわしの天ぷら、もやしとわかめの酢の物、白玉入りすまし汁	油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう	たけのこ、きゅうり、もやし、えのきたけ、だいこん	学校給食米、さとう、白玉粉	油、ごま	832	26.0	27.6	3.6
7	金	ごはん、牛乳、パンパンジーサラダ、豆腐の中華煮、オレンジ	鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、オレンジ	学校給食米、さとう、でん粉	ごま、油	731	28.8	18.5	2.2
10	月	豚丼、牛乳、さわやか和え、みそ汁	豚肉、ハム、厚揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり	学校給食米、おおむぎ、しらたき、さとう、じゃがいも	油	784	33.1	21.7	3.4
11	火	ごはん、牛乳、揚げギョーザ、回鍋肉、春雨スープ	豚肉、豆腐	牛乳	ピーマン、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、にんにく、たまねぎ、ニラ	学校給食米、普通はるさめ	油	844	29.5	25.6	2.5
12	水	ごはん、牛乳、オムレツ・ケチャップソース、ひじきのマリネ、春のポトフ	卵、ハム、ウインナー	牛乳、ひじき、チーズ	赤ピーマン、にんじん	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、ひよこまめ	学校給食米、さとう、じゃがいも	油、バター	760	23.4	18.8	2.4
13	木	焼き豚チャーハン、牛乳、中華サラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	卵、焼き豚、豆腐	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、えのきたけ、バナナ	学校給食米、おおむぎ、さとう	油、ごま	748	26.4	18.6	3.2
14	金	ごはん、牛乳、魚のごまみそ焼き、キャベツと油揚げの甘酢和え、沢煮椀	たら、油揚げ、豚肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	学校給食米、さとう	ごま	739	36.0	17.1	2.3
17	月	ごはん、牛乳、おひたし、親子煮、型抜きチーズ	鶏肉、高野豆腐、竹輪、卵	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	学校給食米、さとう、じゃがいも	ごま	826	33.6	23.2	3.1
18	火	ビビンバ、牛乳、アスパラベーコンスープ、ヨーグルトゼリー アスパラガスの日	豚肉、だいず、油揚げ、ベーコン	牛乳	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、ぜんまい、切干しいたけ、もやし、たまねぎ、アスパラガス	学校給食米、おおむぎ、さとう、じゃがいも	油、ごま	832	27.1	22.8	3.4
19	水	ごはん、牛乳、豚肉と野菜のみそ炒め、なめこのすまし汁	豚肉、厚揚げ	牛乳、わかめ	ピーマン、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、なめこ、だいこん	学校給食米	油	755	29.6	21.4	2.7
20	木	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、ごま和え、のっぺい汁	さば、油揚げ	牛乳	ブロッコリー、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、しいたけ、ねぎ	学校給食米、さとう、板こんにゃく、じゃがいも、でん粉	ごま	802	31.3	23.7	2.9
21	金	ごはん、牛乳、かぼちゃひき肉フライ、変わりきんぴら、みそ汁	豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	ごぼう、たまねぎ、スナップえんどう、えのきたけ	学校給食米、こんにゃく、さとう	油、ごま	845	27.2	26.4	2.3
24	月	ごはん、牛乳、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、コンソメスープ ブロッコリーの日	鶏肉、ツナ、ベーコン	牛乳		にんにく、キャベツ、コーン、たまねぎ、しめじ	学校給食米、さとう、じゃがいも、マーマレード	油	833	31.1	27.6	2.8
25	火	ごはん、牛乳、ぶりの照り焼き、干草あえ、みそ汁	ぶり、油揚げ、いか	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、しめじ、もやし、ねぎ	学校給食米、さとう、でん粉、マカロニ、じゃがいも	ごま	794	32.1	22.1	2.6
26	水	少なめごはん、牛乳、大豆と小魚の揚げからめ、いなりうどん、かむぶりかけ	だいず、煮干し、油揚げ	牛乳	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ	学校給食米、でん粉、さつまいも、さとう、うどん	油、ごま	945	32.8	26.8	2.9
27	木	ごはん、牛乳、コロッケ、切干大根のごまマヨネーズ和え、豚汁	豚肉	牛乳	こまつな、にんじん	切干しいたけ、コーン、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース	学校給食米、さとう、板こんにゃく、じゃがいも	油、マヨネーズ、ごま	878	24.8	27.4	2.4
28	金	カレーライス、牛乳、コールスローサラダ	豚肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、にんにく	学校給食米、おおむぎ、じゃがいも、さとう	油	881	27.2	25.0	3.4
31	月	ごはん、牛乳、鶏肉のいしる風味揚げ、ごま酢和え、みそ汁	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、だいこん	学校給食米、でん粉、さとう	油、ごま	833	29.2	28.3	2.6

※献立は都合により変更になることがあります