

# 5月給食だより

R7年5月号  
 珠洲市学校給食  
 飯田共同調理場

しんねんど はじ はや つき す がつ ねん なか ひかくてきす しき きゅう きおん  
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温  
 あ 上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出  
 てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

## 食事のマナーに気を付けよう

い しき  
**意識していますか？**

### 食事のマナー

まわ ひと きもち よく しょくじ た た 食べる時はマナーを守ること  
 が大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

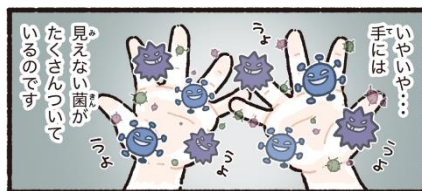
ほんとう  
**本当にきれい？**



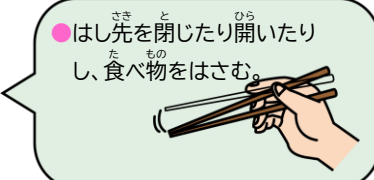
### 正しい姿勢



### やりがちなマナー違反



### はしの持ち方



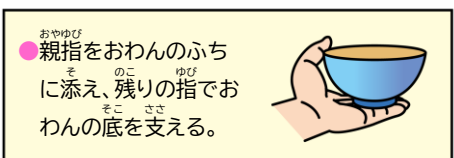
### やりがちなマナー違反



## 5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ  
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸  
 ねが ねんちゆうぎようじ ごがつにぎよう  
 せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼ  
 りを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝い  
 する風習があります。

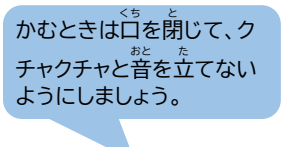
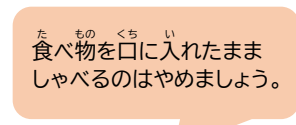
### おわんの持ち方



### やりがちなマナー違反



### 食事中に気をつけたいこと



まわ ひと いや きもち  
 周りの人が嫌な気持ちに  
 なるような話をするのは  
 やめましょう。

### かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

# 5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわのお茶天ぷら ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 	ちくわ 牛乳 かつお節 油揚げ	ブロッコリー しめじ にんじん たまねぎ コーン もやし	米 揚げ油 てんぷら粉	608 Kcal	24 g	15 g	2.2 g	
2	金	親子丼	牛乳	やたら漬け なめこのすまし汁 	鶏肉 牛乳 卵 こんぶ 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいいたけ 枝豆 大根 きゅうり なめこ	米 揚げ油 大麦 砂糖 片栗粉	617 Kcal	28 g	16 g	1.9 g	
7	水	たけのこごはん	牛乳	カツオカツ いんげんのごま和え きのこのすまし汁 かしわもち 	油揚げ 牛乳 豆腐 カツオ 小豆 こんぶ	にんじん たけのこ いんげん キャベツ 小松菜 しめじ えのき たまねぎ 干しいいたけ	米 米粉 揚げ油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	742 Kcal	34 g	22 g	2.7 g	
8	木	白ごはん	牛乳	とりチリソース 海鮮ワンタンスープ	鶏肉 牛乳 魚肉すり身 豆腐	ブロッコリー たまねぎ しめじ トマト ねぎ キャベツ チンゲン菜 しょうが もやし にんじん きくらげ コーン	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 米粉 小麦粉 じゃがいも	710 Kcal	27 g	18 g	1.9 g	
9	金	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 あげとごぼうの炊いたん わかめのみそ汁	さば 牛乳 厚揚げ わかめ 豆腐	にんじん ごぼう 小松菜 たまねぎ ねぎ	米 揚げ油 砂糖	682 Kcal	28 g	23 g	2.2 g	
12	月	白ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめ中華炒め チンゲン菜の中華スープ 	豚肉 牛乳 大豆ミート くきわかめ	にんじん たけのこ チンゲン菜 しょうが たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ	米 揚げ油 糸こんにゃく ごま油 砂糖 ごま 春雨 小麦粉	667 Kcal	18 g	24 g	1.4 g	
13	火	白ごはん	牛乳	じゃがいものインド風煮 大根とベーコンのスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆ミート ベーコン	小松菜 たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ 大根 しめじ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	645 Kcal	23 g	19 g	1.6 g	
14	水	白ごはん	牛乳	ひじきのマヨスパサラダ よせなべ風汁	鶏肉 牛乳 豆腐 ひじき 油揚げ チーズ こんぶ	にんじん キャベツ 枝豆 大根 白菜 干しいいたけ ねぎ	米 スパゲッティ	617 Kcal	26 g	18 g	1.7 g	
15	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草焼き 春野菜のソテー ほうれん草のコンソメスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん レモン アスパラガス たまねぎ ほうれん草 コーン 大根	米 オリーブオイル じゃがいも サラダ油 バター	631 Kcal	23 g	22 g	1.5 g	
16	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ 福神漬け 	豚肉 牛乳	トマト たまねぎ 大根 にんじん コーン グリンピース いんげん しょうが パナ リンゴ バイナップル あめ	米 サラダ油 大麦 じゃがいも	822 Kcal	24 g	20 g	2.9 g	
19	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグ 大根とハムのサラダ しめじのコンソメスープ	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆ミート ハム 豆腐	にんじん 大根 枝豆 コーン しめじ たまねぎ グリンピース ねぎ	米 オリーブオイル 砂糖	623 Kcal	23 g	19 g	1.4 g	
20	火	白ごはん	牛乳	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) キャベツのごま和え もやしのタイ風スープ	鶏肉 牛乳	にんじん レモン にんにく にら しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ セロリ	米 ごま 砂糖	604 Kcal	23 g	20 g	1.8 g	
21	水	白ごはん	牛乳	春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 牛乳 豆腐 豚肉	にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいいたけ	米 ごま油 春雨 ごま 砂糖 サラダ油 片栗粉	685 Kcal	26 g	22 g	2.1 g	
22	木	コッペパン	牛乳	やきそば ほうれん草のみそ汁 	豚肉 牛乳 油揚げ	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 しめじ えのき	コッペパン 焼きそば麺	667 Kcal	25 g	24 g	2.5 g	
23	金	ジャンバラヤ	牛乳	イタリアンサラダ 小松菜のスープ グレープゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー ベーコン	にんじん コーン たまねぎ ピーマン マッシュルーム えのき 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり しめじ	米 サラダ油 大麦	673 Kcal	22 g	21 g	2.2 g	
26	月	白ごはん	牛乳	さばのたつたあげ たけのこのおかか煮 いわりのすまし汁 	さば 牛乳 さつま揚げ いわのり かつお節 こんぶ 豆腐 かまぼこ	いんげん しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいいたけ ねぎ	米 揚げ油 片栗粉 こんにゃく 砂糖	671 Kcal	27 g	23 g	2.0 g	
27	火	五目チャーハン	牛乳	もやしのナムル もずくの中華スープ	豚肉 牛乳 豆腐 もずく	にんじん たまねぎ えのき ねぎ 干しいいたけ しょうが コーン もやし きゅうり	米 サラダ油 ごま油 ごま	567 Kcal	22 g	15 g	1.3 g	
28	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き いしるレモンサラダ ごぼうとしめじのみそ汁	豚肉 牛乳 大豆 ハム 油揚げ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン ごぼう ねぎ しめじ	米 サラダ油 砂糖 オリーブオイル 片栗粉	625 Kcal	26 g	18 g	1.8 g	
29	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー とろみわかめスープ ソーダフロート風ゼリー	豚肉 牛乳 厚揚げ わかめ 豆腐	ピーマン しょうが キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのき コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	672 Kcal	27 g	19 g	1.4 g	
30	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ焼き 磯香和え おくらのみそ汁	鶏肉 牛乳 豆腐 いわのり	小松菜 にんにく にんじん キャベツ オクラ なめこ ねぎ	米 サラダ油 片栗粉 米粉	652 Kcal	25 g	23 g	1.6 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、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	659	25	20	1.9
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満