

5月予定献立表

食事のマナーについて

食事にはエネルギーや栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

食事のあいさつについて

いただきます

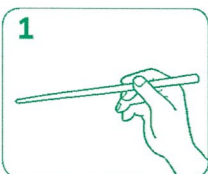
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



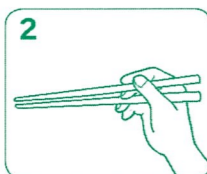
ごちそうさまでした

漢字で『ご馳走さま』と書き、「食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう」という意味が込められています。

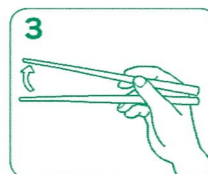
正しいはしの持ち方について



1 上のはしは正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

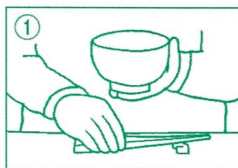


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



意外と知らない!?

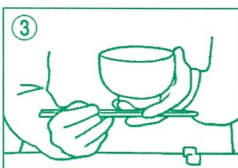
器とはしの取り上げ方について



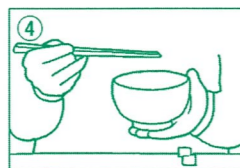
① 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



② 器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



③ 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



④ はしを左手から外します。

「ながら食べ」していませんか?



食事は栄養をとる以外にも、料理をしつかり味わい、一緒に食べる人と楽しく過ごす時間です。しかし、テレビやスマホを見ながらだと料理や会話に集中できません。また、食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。楽しい雰囲気でするためにも、食事に集中できる環境をととのえましょう。

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養を補う)	牛 乳
1月 1日 月	大根菜めし 精白米、大根葉	肉団子 肉団子	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	豚汁 豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜	牛 乳
2月 2日 火	背割りがぼちゃパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、かぼちゃ	焼きそば(減量) 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉		卵のスープ/ミニ柏餅 にら、鶏卵/ミニ柏餅	牛 乳
8月 8日 月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さばの味噌煮	麻婆豆腐(減量) 木綿豆腐、豚肉、玉葱、葱	すまし汁 小松菜、長ねぎ、麩	牛 乳
9月 9日 火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	Caたっぷりお好み焼き キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、小ねぎ、シュレットチーズ		春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛 乳
10月 10日 水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし		かぼちゃサラダ 南瓜、ハム、シュレッドチーズ		牛 乳
11月 11日 木	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	チキンカップグラタン マカロニ、牛乳、バター、玉葱、マッシュルーム、生クリーム、シュレッドチーズ、鶏肉		タイスープ/ミルク コーヒー セロリ、大根、人参/ミルク コーヒー	牛 乳
12月 12日 金	ピビンパチャーハン 精白米、人参、長ねぎ、白菜キムチ、牛肉、鶏卵	餃子 餃子	野菜スープ/ブルーベリーゼリー コーン、人参、もやし/ナタデココ、ブルーベリー、ブルーベリーゼリー		牛 乳
15月 15日 月	ごはん 精白米	白身魚のフライ 白身魚のフライ	ゴマ和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ	牛 乳
16月 16日 火	バターロール 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	ハムのマリネ ハム、玉葱、レモン	ニョッキ入りカルボシチュー 鶏肉、ニョッキ、玉葱、人参、牛乳、カルボナーラソース、生クリーム		みかんジュース
17月 17日 水	肉みそバゲティ バゲティ、鶏肉、豚肉、玉葱、人参、大豆	ナゲット ナゲット			牛 乳
18月 18日 木	食パン/黒豆きな粉ブレッド 食パン/黒豆きな粉ブレッド	コーンフライ コーンフライ	ポトフ じゃが芋、玉葱、コーン、人参、大根		牛 乳
19月 19日 金	チキンカツカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、チキンカツ		福神漬 大根、なす、胡瓜、れんこん、生姜、なたまめ、しその葉	フルーツ白玉 白玉、みかん、パイナップル、黄桃	牛 乳
22月 22日 月	ごはん 精白米	いわし梅煮 いわし梅煮	レンコンの金平 ごぼう、れんこん、葱、人参	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛 乳
23月 23日 火	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	和風ハンバーグ 玉葱、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、麩、パン粉	ベジタブルソテー 人参、ブロッコリー、コーン	塩ガラスープ にら、大根、人参	牛 乳
24月 24日 水	田舎うどん うどん、鶏肉、うずら卵、竹輪、いんげん、人参、長ねぎ、白菜		ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー		牛 乳
25月 25日 木	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	ミラノ風焼きチキン 鶏肉、パン粉、粉チーズ	ハンパンジーサラダ キャベツ、人参、鶏肉	フイヨンスープ フィッティオ、玉葱	牛 乳
26月 26日 金	タコライス 精白米、豚肉、玉葱、大豆、パプリカ、レタス、シュレッドチーズ		浅漬け キャベツ、胡瓜、生姜	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛 乳
29月 29日 月	ごはん 精白米	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	チンジャオロース(減量) 豚肉、葱、ピーマン	あさりのみそ汁 木綿豆腐、あさり、長ねぎ	牛 乳
30月 30日 火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	ごまだれうどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参		ミートボールスープ 肉団子、キャベツ、人参、長ねぎ	牛 乳
31月 31日 水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、茎わかめ		春巻 春巻		麦 茶

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。

献立紹介



2日: ミニ柏餅

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものをかしわもちと言います。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。「かしわもち」や「ちまき」が代表的です。

やってみよう!

2日: 背割りがぼちゃパン/焼きそば(減量)
かぼちゃパンに焼きそばをはさんで食べましょう。

新メニュー

18日: コーンフライ

道産のとうもろこしを使用したコーンフライです。とうもろこしの甘味を感じながら食べましょう。

30日: ごまだれうどんサラダ

いいごまと練りごまを使用した濃厚なごまだれにうどんサラダを絡めました。ごまに含まれる大量のミネラルを摂取しましょう。

11日: チキンカップグラタン

前回とても好評だったカップグラタンが再び登場です。アルミカップに一つ一つ生地を入れてオーブンで焼き上げます。残さず食べてね。

25日: ミラノ風焼きチキン

ミラノの名物料理であるカツレツをイメージした焼きチキンです。各種スパイスや粉チーズを使用します。

31日: 麦茶

小学校にはこどもむぎ茶、中学校には健康ミネラルむぎ茶を提供します。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	661kcal	24.3g	22.2g
中学生	795kcal	29.2g	26.6g
高校生	661kcal	22.6g	19.0g

(※高校生は、牛乳を除く)