5月の予定献立



今月の目標

よい食べ方を身につけよう。

越前市服間小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		＊エネルギー(cal) ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ(g)	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう(g)
2	月		★こどものひこんだて たけのこごはん　牛乳 さんしょくあえ　とんじる	うすあげ かつおぶし ぶたにく　みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ　グリンピース キャベツ　ホールコーン しょうが　はくさい いとこんにゃく　ねぎ	こめ さとう じゃがいも		602 25.0 15.5 86.5	357 2.3 2.5
6	金		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに ふとしめじのすましじる	とりにく たまご こおりどうふ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ　ぶなしめじ いたこんにゃく ほししいたけ　たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも ふ	なたねあぶら	610 26.3 14.2 90.4	344 2.5 2.1
9	月	★	コロッケバーガー ぎゅうにゅう わかめとコーンのスープ にぼし	とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん にら	キャベツ　たまねぎ ホールコーン クリームコーン	パン コロッケ さとう	なたねあぶら	664 25.6 23.2 85.5	379 2.1 3.1
10	火		★ハッピー・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのごまいりに とうふとたまねぎのみそしる	ちくわ ちゅうあげ きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きりぼししだいこん たまねぎ　はくさい	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	696 26.1 21.9 96.7	401 3.5 3.0
11	水		★ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに ふるさとまめまめスープ	ちゅうあげ ぶたにく　うちまめ うずらたまご ベーコン むしだいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ ほししいたけ もやし　ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	670 25.2 23.5 85.3	371 2.9 1.3
12	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ うちまめいりみそしる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら	620 27.1 17.5 86.0	334 2.5 1.9
13	金		★ハッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに きりぼしとあおなのごまあえ	とりにく ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	いたこんにゃく なましいたけ　たけのこ グリンピース　もやし きりぼししだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま	615 25.0 14.1 94.5	405 3.0 1.4
16	月		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため ベーコンのスープ	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ ほししいたけ	こめ ビーフン でんぷん	なたねあぶら	662 25.3 18.1 94.8	310 2.1 1.7
17	火		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしとわかめのすのもの てづくりひじきふりかけ	とりひきにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ　もやし いたこんにゃく グリンピース きゅうり　しょうが	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	653 24.9 16.4 98.1	365 2.4 1.8
18	水		★ハッピーこんだて ピピンバ ぎゅうにゅう キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト	ぶたにく うすあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	いとこんにゃく　ねぎ しょうが　にんにく もやし　キャベツ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	685 28.4 20.0 94.5	418 2.1 1.5
19	木	★	ドライカレーライス ぎゅうにゅう えのきのスープ シューアイス	ぶたひきにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく　しょうが たまねぎ　えのきたけ ホールコーン グリンピース	こめ こむぎこ シューアイス	なたねあぶら	689 23.1 21.6 97.8	303 1.9 1.4
20	金		ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに あおなともやしのいそかあえ なめこじる	さば もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん	しょうが　もやし なめこ　はくさい ねぎ	こめ さとう ふ	ごま	649 28.9 19.4 84.9	334 2.8 2.5
24	火		ごはん ぎゅうにゅう メギスのフライ こまつなのごまあえ けんちんじる	めぎす とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ　ねぎ ほししいたけ いたこんにゃく ごぼう	こめ こむぎこ パンこ ざとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	632 27.1 17.9 87.7	367 2.1 1.2
25	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに キャベツのこんぶあえ たまねぎのみそしる	とりにく うずらたまご もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに わかめ	にんじん こまつな	いたこんにゃく　ねぎ キャベツ　たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	626 28.0 15.6 90.0	372 2.9 2.3
26	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため むぎとろめんのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく ねぎ　ほししいたけ	こめ むぎとろめん	なたねあぶら	617 25.6 17.4 86.5	360 1.9 1.7
27	金		★しあわせげんきこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのうまに しめじとこまつなのみそしる	ぶたにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにゃく たけのこ　ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう　ふ		692 24.8 24.5 88.6	326 2.2 2.2
30	月		ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ ひじきのごしきに とうふとやさいのみそしる	はたはた うすあげ きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ホールコーン たまねぎ　しいたけ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	633 24.9 19.5 87.2	377 2.1 2.2
31	火	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーじゃがいも とうふのスープ	ぶたひきにく あかみそ　みそ きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし グリンピース しょうが　にんにく ぶなしめじ	こめ じゃがいも でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	655 22.1 19.7 94.2	301 2.1 2.1

給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします



給食の前には、必ず手を洗いましょう



こんなことに気をつけましょう

4時間目が終わったら、給食の時間のはじまりです！

席についたら、「いただきます」をするまで静かに待ちます。



食べ物や料理とお話をするように、よくかんで味わって食べましょう。



後片付けは明日の準備です。食器やトレイは、赤ちゃんのようにやさしくそっと扱いましょう。



こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。