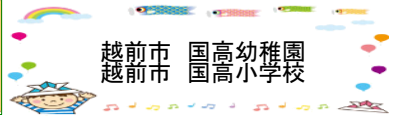




# 5月献立だより



## 今月の目標 しょくじのマナーをみにつけよう



日	曜日	献立	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
2	月	<b>★こどものひこんだて</b> だけのこごはん 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	だけのこ キャベツ しょうが いとこんにやく ねぎ	602 25.0 15.5 86.5	357 2.3 2.5
6	金	<b>★ハッピー・アイアンこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのこまいりに とうふとたまねぎのみそしる	ちくわ うすあげ 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	きりほしだいこん たまねぎ はくさい	696 26.1 21.9 96.7	401 3.5 3.0
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ピーフンのごもくいため たまごスープ あじつけのり	ぶたにく ベーコン たまご きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あじつけのり	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	662 25.3 18.1 94.8	310 2.1 1.7
10	火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに ぶとしめじのみそしる	とりにく たまご こおりとうふ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だけのこ ぶなしめじ いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース	610 26.3 14.2 90.4	344 2.5 2.1
11	水	<b>★</b> パン ぎゅうにゅう やさいのカレーポトフ きりほしだいこんとハムのマヨサラダ にぼし	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ホールコーン	638 25.7 22.9 80.6	392 2.2 2.1
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つけ うちまめいりみそしる	ぶたにく うすあげ 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	620 27.1 17.5 86.0	334 2.5 1.9
13	金	にしよくどんぶり ぎゅうにゅう キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ しょうが もやし	636 24.9 19.3 87.0	377 1.8 1.9
16	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんつけ じばさんやさいのみそしる	まあじ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しいたけ	643 25.3 17.7 92.3	351 2.2 2.0
17	火	<b>★ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに ふるさとまめめスープ	ちゅうあげ ぶたにく うちまめ うすあげ 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 だけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	670 25.2 23.5 85.3	371 2.9 1.3
18	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり キャベツのこんぶあえ たまねぎのみそしる	とりにく うすあげ 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	いたこんにやく ねぎ キャベツ たまねぎ	626 28.0 15.6 90.0	372 2.9 2.3
19	木	<b>★</b> 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 グリーンピース	689 23.1 21.6 97.8	303 1.9 1.4
20	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに 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 いたこんにやく グリーンピース きゅうり しょうが	653 24.9 16.4 98.1	365 2.4 1.8
23	月	<b>★ハッピー・アイアン・ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそばろに こじる	ちゅうあげ とりひきにく うすあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん いたこんにやく グリーンピース たまねぎ こぼう ほししいたけ ねぎ	676 29.2 21.0 89.4	415 3.4 2.2
24	火	ごはん ぎゅうにゅう カマスのフライ こまつなのごまあえ けんちんじる	かます 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 いたこんにやく こぼう	634 26.1 19.3 85.5	348 2.0 1.3
25	水	<b>★</b> こめこいりパン ぎゅうにゅう ポークシチュー かいそういりサラダ にぼし	ぶたにく わかめ かいそうミックス にぼし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とまとかん	にんにく セロリー たまねぎ もやし グリーンピース きゅうり	665 25.0 21.1 91.4	396 2.2 3.0
26	木	<b>★</b> 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 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 グリーンピース しょうが にんにく ぶなしめじ	655 22.1 19.7 94.2	301 2.1 2.1
27	金	<b>★しあわせげんきこんだて</b> 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	いたこんにやく だけのこ ぶなしめじ	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	633 24.9 19.5 87.2	377 2.1 2.2
31	火	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	617 25.6 17.4 86.5	360 1.9 1.7

### 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と確保するとともに、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。

**給食の前には、必ず手を洗いましょう**

#### 上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる
- 2 手のひら、手のこず、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします

席についたら、「いただきます」をするまで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す。

### こんなことに気をつけましょう

4時間目が終わったら、給食の時間はじまりです!

席についたら、「いただきます」をするまで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す。

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。