

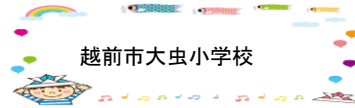


5月献立だより



今月の目標

みんなで協力し、楽しく食べよう。



越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとせ	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal)	*たんぱく質 (g)	*カルシウム (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしきととのえる		なつやちからのもどになる				
2	月		ごはん ぎゅうにゅう こうやどろふいりおやこに ぶとしめじのすましじる	とりにく たまご こおりどうふ きぬこしどうふ	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 いたこんやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも ぶ	なたねあぶら	610 26.3 14.2 90.4	34.4 2.5 2.1	
6	金		★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 もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリーンピース キャバツ ホールコーン しょうが はくさい いとこんにやく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	602 25.0 15.5 86.5	35.7 2.3 2.5	
9	月		ごはん ぎゅうにゅう ピーンのごもくいため たまごスープ あじつけのり	ぶたにく ベーコン たまご きぬこしどうふ	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 キャバツ ほししいたけ	こめ ピーン でんぶん	なたねあぶら	662 25.3 18.1 94.8	31.0 2.1 1.7	
10	火	★	パン ぎゅうにゅう やさいかレーポトフ きりほしだいこんとハムのマヨサラダ にほし	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ざやいんげん	キャバツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも	なたねあぶら ごま ノンエッグマヨ ネース	638 25.7 22.9 80.6	39.2 2.2 2.1	
11	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャバツのそくせきつけ うちまめいりみそ	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 キャバツ きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	620 27.1 17.5 86.0	33.4 2.5 1.9	
12	木		★ハッピーこんだて ピピンバ ぎゅうにゅう キャバ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	いとこんにやく ねぎ しょうが にんにく もやし キャバツ	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	41.8 2.1 1.5	
13	金		★ハッピー・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそあげ きりほしだいこんのごまいりに どうぶとたまねぎのみそ	ちくわ ちゅうあげ きぬこしどうふ 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	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	40.1 3.5 3.0	
16	月		★ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのこもくちゅうかに ふるさとまめスープ	ちゅうあげ ぶたにく うちまめ うすらたまご ベーコン むしだいす	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 でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	670 25.2 23.5 85.3	37.1 2.9 1.3	
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 てつくりひじきぶりかけ	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	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	36.5 2.4 1.8	
18	水		★しあわせけんきこんだて 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	ぶたにく きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ざやいんげん こまつな	いたこんにやく たけのこ ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう ぶ	なたねあぶら	692 24.8 24.5 88.6	32.6 2.2 2.2	
19	木		★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 きりほしとあおなごまあえ	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	いたこんにやく なましいたけ たけのこ グリーンピース きりほしだいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま	615 25.0 14.1 94.5	40.5 3.0 1.4	
20	金		ごはん ぎゅうにゅう さほのしょうかに あおなごもやしのいそかあえ なめこじる	さば もめんどうふ 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 ぶ	ごま	649 28.9 19.4 84.9	33.4 2.8 2.5	
23	月		★ハッピー・アイアン・ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに こじる	ちゅうあげ とりひきにく うすあげ たいす 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 ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	676 29.2 21.0 89.4	41.5 3.4 2.2	
24	火	★	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 にほし	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス にほし	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	こめこいりパン じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	665 25.0 21.1 91.4	39.6 2.2 3.0	
25	水		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 キャバツ 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	36.0 1.9 1.7	
26	木		ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ ひじきのこしきに どうぶとやさいのみそ	はたはた うすあげ きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ざやいんげん こまつな	ホールコーン たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	633 24.9 19.5 87.2	37.7 2.1 2.2	
27	金	★	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 もめんどうふ	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	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	30.3 1.9 1.4	
30	月		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり キャバツのこんあえ たまねぎのみそ	とりにく うすらたまご もめんどうふ 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 キャバツ 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	37.2 2.9 2.3	
31	火	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーじゃがいも どうぶのスープ	ぶたひきにく あかみそ みそ きぬこしどうふ 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	こめ じゃがいも でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	655 22.1 19.7 94.2	30.1 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。



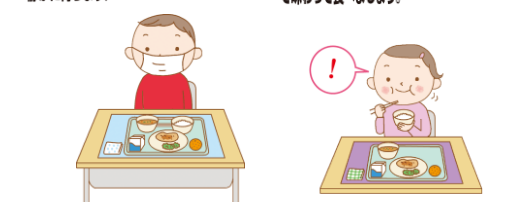
給食の前には、必ず手を洗いましょう



こんなことに気をつけましょう

4時間目が終わったら、給食の時間はじまりです!

座についたら、「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 静かに待ちます。



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。