

4月予定献立表



今月の目標

学校給食について知ろう

武生第五中学校

日	曜日	拭取り	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		※エネルギー(kcal) ※タンパク質(g) ※脂質(g) ※炭水化物(g)	※カルシウム(mg) ※鉄(mg) ※食塩相当量(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火		ご飯 牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 青菜ともやしのおかかあえ	あげ 鶏ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 板こんにゃく グリーンピース もやし	米 じゃがいも 砂糖	なたね油	834 30.5 18.9 131.4	410 3.6 1.8
10	水		※アイアン献立 ご飯 牛乳 シュウマイ 大豆の磯煮 田舎汁	大豆 シュウマイ うすあげ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たけのこ 玉葱 系こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも		880 35.7 23.7 127.7	481 4.9 3
11	木		ご飯 牛乳 春キャベツのみそ炒め 春雨のスープ	豚肉 あげ みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にら	玉葱 もやし キャベツ にんにく しょうが 干し椎茸	米 砂糖 はるさめ でんぷん	なたね油	798 28.8 21 119.3	339 2.5 2.2
12	金		ご飯 牛乳 メギスのから揚げ ひじきの五色煮 豆腐とわかめの味噌汁	メギスから揚げ うすあげ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	コーン たまねぎ ねぎ	米 砂糖	なたね油	789 33.3 21.4 112.7	388 2.5 2.9
15	月	★	ポークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉葱 グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも カレールウ	なたね油	916 29.7 25.2 138.5	326 3.2 3.2
16	火		ご飯 牛乳 肉じゃが 青菜のごま和え	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 系こんにゃく グリーンピース 切干しだいこん もやし	米 じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま	785 25.9 14.3 135	395 3.2 1.7
17	水		ゆかりご飯 牛乳 とりにくのさっぱり煮 たまねぎの味噌汁	鶏肉 あげ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 板こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	ごま	821 34.2 19.5 122.6	425 4.2 2.7
18	木		ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのしょうが醤油和え 青菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが 玉葱 えのき	米 でんぷん	なたね油	912 39.3 29.1 117.3	341 3 2.5
19	金		コッペパン 牛乳 春キャベツのチキンポトフ マカロニサラダ 煮干	鶏肉 ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 キャベツ ホールコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	なたね油 ノンエッグ マヨネーズ	893 30.9 31.1 119.3	397 3 2.7
22	月		振替								
23	火	★	※入学・進級お祝い献立 チキンライス 牛乳 野菜のクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	玉葱 ホールコーン グリーンピース キャベツ しめじ	米 マカロニ ホワイトルウ	なたね油	817 25.3 24.4 119.2	330 2 1.5
24	水		ご飯 牛乳 コロッケ 昆布と打ち豆の煮物 なめこ汁	鶏肉 打ち豆 豆腐 みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん	ごぼう たけのこ なめこ 玉葱 ねぎ 系こんにゃく	米 ビーフコロッケ 砂糖 焼きふ	なたね油	880 29 23.9 133.1	354 3.3 2.8
25	木		鶏そぼろとナムルの2色ご飯 牛乳 わかめとじゃがいもの味噌汁	鶏ひき肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが 切干しだいこん たまねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	780 30 17.5 121.8	369 3 3.2
26	金		ご飯 牛乳 回鍋肉 大根のスープ	豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 砂糖	なたね油	762 27.8 19.2 114.7	353 2.8 2.8
30	火		ご飯 牛乳 卵の花の五目煮 豚汁 昆布の佃煮	おから 鶏ひき肉 うすあげ 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき 昆布の佃煮	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが はくさい	米 砂糖 じゃがいも	なたね油	831 33.1 22.2 119.7	399 3.2 2.8

献立は都合により変更になることがあります。

★食育チャレンジ★

お箸マイスターをめざそう！



①箸を持ち上げ、正しく持つ

- ・利き手で上からにぎり持ち上げる
- ・反対の手を下から添える
- ・利き手を下にすべらせて、正しく持つ



②ごはん茶碗を持つ

- ・利き手の反対の手で茶碗を持つ
- ・糸底に手をかける



③ごはんを食べ、茶碗と箸を置く

- ・茶碗を置く
- ・次に、箸を①とは逆の動きで置く



食事のあいさつもしっかりと！

【かにリュウコラム】 「融通無碍（ゆうづうむげ）」とは…
箸文化の考え方は、和服や下駄、風呂敷、日本家屋の特徴と同様に、対象とする相手に合わせていくという考え方です。このことを「融通無碍」（考え方や行動が特定なものにとらわれておらず自由なこと、相手に合わせて変えていくこと）と言います。これは、自分よりも相手を大切に考える思いやりのある心を育みます。
箸使いのマナーは、一緒に食べている人が不快にならないようにすることにあります。

