

# 給食だより

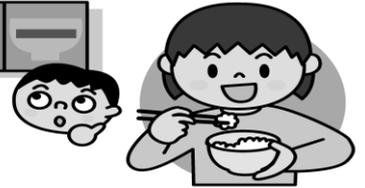


新緑が目にまぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり1カ月がたちました。この時期は、少しずつ新しい生活に慣れ、緊張感がほぐれて疲れも出やすくなります。気持ちよく1日をスタートできるように、きちんと朝食をとり、規則正しい生活をしましょう。

## 意識していますか?

## 食事のマナー

まわりの人と気持ちよく食事をするために、食事の時はマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



### 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

### はしの持ち方

#### 左利き

#### 右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べものをはさむ。

### やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよしばし
- なみだばし

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「**ジャージャン豆腐**」です。



#### 【材料(4人分)】

- 豚こま肉・・・100g
- おろし生姜・・・小さじ1/2
- 酒・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 生揚げ・・・300g
- キャベツ・・・200g
- にんじん・・・70g
- たけのこ水煮・・・50g
- 干しいたけ・・・1枚
- 油：小さじ1 砂糖：小さじ1と1/2
- しょうゆ：大さじ1 酒：小さじ1
- みそ：大さじ1と1/2
- 豆板醤：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1/2
- でん粉：小さじ1 水：100ml

#### 【作り方】

- ① 豚肉におろし生姜、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② 生揚げは厚さ7mmくらいの色紙切りにし、油抜きをする。キャベツはざく切り、にんじん、たけのこは短冊切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たけのこ、しいたけを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水、調味料を入れて煮る。野菜が煮えてきたら生揚げを加えさらに煮る。
- ⑤ キャベツを加え混ぜながら火を通し、最後に水溶きでん粉、ごま油を回し入れ出来上がり。





# 5がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	ひこう ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやくにくになるもの	からだのちやしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 木	コッペパン チョコクリーム	チリコンカン はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン チョコクリーム ジャがいも あぶら さとう ルウ はるさめ ごま ドレッシング		655 kcal 22.0g 27.8g	
2 金	セルフ たけのこごはん (ごはん)	<b>こどものひこんだて</b> たけのこごはんのぐ ハンバーグおろしソースがけ あさりのみそしる かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ わかめ あさり みそ	たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう かしわもち	かしわもち	704 kcal 26.5g 18.3g	
5 月	<b>こどものひ</b>							
6 火	<b>ふいかえきゅうじつ</b>							
7 水	おおむぎごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	ヨーグルト	713 kcal 22.1g 19.3g	
8 木	セルフ ホットドック (コッペパンスライス)	ソーセージ ケチャップ チキンごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ ベーコン	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ にんにく トマト	パン あぶら ドレッシング マカロニ さとう		597 kcal 23.6g 27.5g	
9 金	ごはん	<b>おさかなランチ</b> カツオブライ ソース しおかんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう カツオ こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも		659 kcal 24.1g 18.7g	
12 月	ごはん	サバスタミナやき ごもくに いなかじる	ぎゅうにゅう サバ だいす ひじき みそ さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく さやえんどう ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう さといも		674 kcal 25.7g 23.6g	
13 火	セルフ ツナサンド (コッペパンスライス)	ツナサンドのぐ メンチカツ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく ベーコン あさり なまクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム	パン ドレッシング でんぶん さとう あぶら じゃがいも ルウ		653 kcal 25.4g 31.1g	
14 水	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのぐ わかたけじる フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ	しょうが えだまめ にんじん たけのこ ねぎ	ごはん でんぶん さとう あぶら あんぱんプリン	あんぱん プリン	670 kcal 26.2g 20.9g	
15 木	バターロール	にくだんご② ポテトミックスサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン ほうれんそう パセリ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ドレッシング		642 kcal 22.9g 29.0g	
16 金	ごはん	<b>えんじョイランチ</b> はっほうさい やきギョーザ② アセロラミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが さやえんどう なら	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ ゼリー	ゼリー	679 kcal 26.4g 17.4g	
19 月	ごはん	<b>さつきランチ</b> モロにらソースがけ わふうあえ かんぴょうのたまごとじじる とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう モロ なると とうふ たまご	にら にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし かんぴょう ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング ゼリー	ゼリー	606 kcal 27.1g 13.9g	
20 火	コッペパン (スライス)	スラッピージョー チキンナゲット② ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	たまねぎ ビーマン にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな トマト	パン あぶら さとう こむぎこ でんぶん ジャがいも		637 kcal 30.0g 25.0g	
21 水	セルフ かきあげどん (ごはん)	やさいかきあげ てんどんのたれ あさづけ ごまじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゅうり キャベツ だいこん こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さといも		669 kcal 19.2g 20.8g	
22 木	ぎゅうにゅうパン	とりにくとにくだんごのケチャップに はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー にんじん カリフラワー	パン でんぶん あぶら ジャがいも さとう ドレッシング		620 kcal 26.8g 25.1g	
23 金	セルフピビンパ (ごはん)	ピビンパのぐ(にくいため・ナムル) わかめスープ ウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こんにゃく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ウエハース		651 kcal 23.5g 21.2g	
26 月	ごはん	アジしょうゆこうじやき さりほしだいこんのにつけ とんじる	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん さやえんどう ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう あぶら じゃがいも		617 kcal 26.0g 16.5g	
27 火	ココア あげパン	ポークビーンズ ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース トマト キャベツ きゅうり	パン ココア さとう あぶら ルウ		684 kcal 27.8g 31.9g	
28 水	ごはん	ジャージャンとうふ ポークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやえんどう オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ		679 kcal 28.6g 20.8g	
29 木	コッペパン かぬましさん いちごジャム	しろみざかなフライ ソース カリコリスラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ハム なまクリーム	きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース	パン ジャム あぶら こむぎこ マカロニ ドレッシング ルウ		696 kcal 29.1g 26.5g	
30 金	ごはん	にくじゃが なっとう のりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	なっとう	681 kcal 27.2g 17.5g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいぎん  
2.2g