

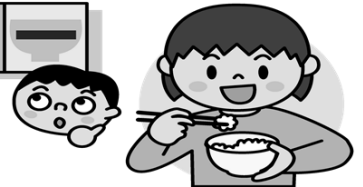


新緑が目にまぶしいさわやかな季節になりました。新年度が始まり1カ月がたちました。この時期は、少しずつ新しい生活に慣れ、緊張感がほぐれて疲れも出やすくなります。気持ちよい1日をスタートできるように、きちんと朝食をとり、規則正しい生活をしましょう。

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるとき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

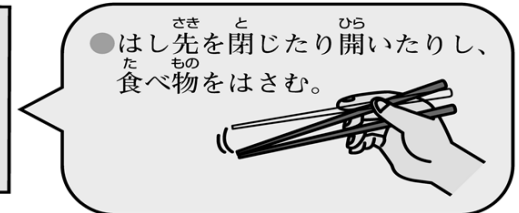
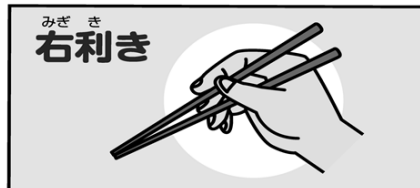
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「家常豆腐」です。

【材料(4人分)】

豚こま肉	100 g
おろし生姜	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 1/2
生揚げ	300 g
キャベツ	200 g
にんじん	70 g
たけのこ水煮	50 g
干しいたけ	1 枚
油	小さじ 1 砂糖 小さじ 1 と 1/2
しょう油	大さじ 1 酒 小さじ 1
味噌	大さじ 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	100CC

【作り方】

- 1 豚肉に下味をつける。
- 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 なべに油を熱し豚肉を炒める。にんじん、たけのこ、干しいたけを加えてさらに炒める。
- 4 3に水、調味料を入れ煮る。野菜が7分通り煮え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がつこんだててよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あ か		み ど り	き い ろ	びこう	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの		からだのちょうしを ととのえるもの	おつやからに なるもの			
1	木	ごはん		ジャージャンどうふ ミニはるまき	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ほししいたけ しょうが	ごはん あぶら さとう でんぶ はるさめ はるさめのかわ		746kcal 25.0g 30.9g	
2	金	こどものひこんだて		ハンバーグおろしソースかけ こும்あえ あさりのみそしる ミニかしわもち	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく みそ ハム どうふ あさり	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん にんにく こまつな キャベツ コーン もやし	ごはん さとう かしわもち ドレッシング		667kcal 24.0g 15.4g	
5	月	こどものひ								
6	火	ふりかえきゅうじつ								
7	水	しょくパン かぬましさん いちごジャム		チリコンカン チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり にんにく しょうが	パン ジャム ルウ じゃがいも ドレッシング あぶら		594kcal 24.0g 21.9g	
8	木	ごはん		あおさいりあじフライ きりほしだいこんのごまドレッシングあえ いなかじる	ぎゅうにゅう あじ あおさ みそ ハム どうふ	にんじん きりほしだいこん ごぼう こんにやく ほうれんそう ねぎ	ごはん あぶら ごま パンこ でんぶ ドレッシング さとう さといち		706kcal 24.0g 23.9g	
9	金	おおむぎごはん		チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース りんご きゅうり にんにく しょうが コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		713kcal 22.0g 18.0g	
12	月	ミルクパン		にくだんこ(2) ナムル タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび いか	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ だけのこ にんにく ほししいたけ ねぎ しょうが	パン あぶら パンこ はるさめ ごま		685kcal 29.0g 32.9g	
13	火	ごはん		さわらのねぎみそやき いそに とりごぼうじる	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ さわら ひじき みそ さつまあげ とりにく	にんじん だいこん こんにやく さやいんげん ごぼう ねぎ	ごはん さとう あぶら		618kcal 28.1g 16.8g	
14	水	ココアあげパン		パンネマカロニのミートソースに ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こなチーズ ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく しょうが ほうれんそう もやし	パン ココア さとう あぶら マカロニ ドレッシング		669kcal 25.5g 27.0g	
15	木	おおむぎごはん		なっとう じゃがいものピリからに のりあえ	ぎゅうにゅう みそ なっとう のり ぶたにく	にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ こんにやく もやし さやいんげん キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう あぶら ごま		682kcal 25.1g 16.4g	
16	金	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ まんてんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ たまご みそ さつまあげ	にんじん しめじ えだまめ こまつな しょうが	ごはん さとう じゃがいも ごま		664kcal 32.4g 18.7g	
19	月	バターロールパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ブロッコリー きゅうり	パン ルウ じゃがいも あぶら ドレッシング		585kcal 21.0g 25.0g	
20	火	カレーピラフ		チキンソテー コールスロー ゴロゴロやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ	ごはん ドレッシング じゃがいも		660kcal 24.4g 21.4g	
21	水	コッパパン (スライス)		スラッピージョー フライドポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら	パン パンこ あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ		633kcal 23.7g 27.4g	
22	木	さつきランチ (とくさんぶつこんだて)		モロのらソースかけ わふうあえ かんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ モロ みそ どうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが もやし かんぴょう ほうれんそう	ごはん でんぶ さとう あぶら		616kcal 26.0g 14.0g	
23	金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)		ちゅうかどんのぐ ぎょうざロール オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると いか	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ にら オレンジ	ごはん ぎょうざロールのかわ あぶら でんぶ		644kcal 24.6g 16.9g	
26	月	セルフドッグ (コッパパン)		ソーセージ はなやさいサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン	パン あぶら ドレッシング じゃがいも ルウ	ケチャップ がつきます	619kcal 25.3g 26.7g	
27	火	ごはん		かつおフライ しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう わかめ かつお あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ソースが つきます	615kcal 21.9g 16.4g	
28	水	ココアロールパン		チキンナゲット(2) マカロニサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ なると	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ もやし にら	パン ココア こむぎこ パンこ マカロニ ドレッシング		619kcal 24.3g 26.1g	
29	木	セルフ タコライス (ごはん)		タコライスのぐ もずくスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく こなチーズ どうふ	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ もやし	ごはん ゼリー あぶら でんぶ ルウ さとう		669kcal 22.8g 19.0g	
30	金	ごはん		しゅうまい(2) ひじきいりサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こんぶ どうふ わかめ ひじき	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ねぎ コーン こんにやく ごぼう	ごはん じゃがいも しゅうまいのかわ ドレッシング あぶら		631kcal 22.2g 17.4g	
しょうが(かい) がつこう きゅうりよくせしめ きじん ・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20g：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 へいきん 2.2g	