



しんねんと はじ はや つき す げん なか ひかてきす しき きゅう きおん
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温
 あ が上がることもあり、からだ あつ な ねっちゅうしよう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか で
 が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出
 てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう



しょくじ ひとり た かぞく ともだち いっしょ た かん
 食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じ
 ますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく
 しょくじ ひとりひとり しょくじ まも たいせつ
 食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

うえ うご
●上のはしを動かし
て、はし先で食べ
ものをさむ

姿勢をよくしましょう

せすじ
●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

ちい さら て も
●小さいお皿も手に持つ

おお さら て そ た
●大きいお皿は手を添えて食べる



感謝の気持ちを持って食べましょう

た もの いち しょくじ
 食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていること
 わす た ひと のこ た
 を忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「鶏ちゃん」です。(岐阜県の郷土料理)

【材料(4人分)】

- 鶏こま肉・・・160g
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1
- おろししょうが・・・少々
- おろしにんにく・・・少々
- にんじん・・・50g
- たまねぎ・・・120g
- キャベツ・・・200g
- 小松菜・・・50g
- ごま油・・・小さじ2
- みそ・・・大さじ1

【作り方】

1. 鶏こま肉に☆の調味料をよくもみ込んでおく。(30分くらい)
 2. フライパンを火にかけてごま油を入れ、①を色が変わるまで炒める。
 3. ②を一度取り出し野菜を炒める。
 4. 野菜がしんなりしたら取り出した②を戻してみそを加えよく炒める。
 5. 全体にみそがなじんだら出来上がり。
- ※ホットプレートに野菜と味付けをした鶏肉をのせて一緒に炒めてみそをからめながら食べるのが本場流です。

過去のレシピもあります。
 ぜひのぞいてみてください！





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 ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 金	セルフ たけのこごはん (ごはん)	こどものひこんだて 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 とりにく あぶらあげ 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 さやいんげん たまねぎ だいこん にんにく ねぎ	ごはん さとう かしわもち	かしわもち	686 kcal 24.7 g 17.6 g	
4 月	みどりのひ							
5 火	こどものひ							
6 水	ふいかえきゅうじつ							
7 木	セルフ ツナサンド (ドックパンスライス)	ツナサンドのぐ けんさんぶたにくコロケ ソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん にら もやし	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ドレッシング でんぶん		656 kcal 23.5 g 31.1 g	
8 金	ごはん	マーボーどうふ パンパンシーサラダ こざかな	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ カタクチワシ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング		656 kcal 26.8 g 17.9 g	
11 月	ごはん	なっとう のりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なっとう	キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん こま じゃがいも あぶら さとう	なっとう	668 kcal 25.7 g 17.2 g	
12 火	ぎゅうにゅうパン (スライス)	スラッピージョー とうふナゲット② ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ピーマン キャベツ パセリ	パン あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも		704 kcal 28.4 g 30.9 g	
13 水	ごはん	おさかなランチ カツオフライ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら こま さとう じゃがいも		629 kcal 23.4 g 16.7 g	
14 木	キャラメル ロールパン	マカロニのクリームに ハムマリネサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	パン マカロニ あぶら ルウ さとう ゼリー	ゼリー	654 kcal 22.9 g 25.4 g	
15 金	おおむぎごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうがこんにゃく きゅうり コーン キャベツ	おおむぎ ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら ルウ さとう		651 kcal 19.4 g 18.0 g	
18 月	ごはん	けいちゃん こびじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん さとう ごまあぶら さといも ゼリー	ゼリー	621 kcal 24.3 g 13.6 g	
19 火	バーガーパン	ハムカツ はるさめサラダ カムジャック	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず とうにゅう	きゅうり にんじん もやし えのきたけ にんにく りんご はくさい たまねぎ しょうが	パン はるさめ さとう ドレッシング こま あぶら じゃがいも ごまあぶら		604 kcal 26.0 g 24.9 g	
20 水	ごはん	さつきランチ モロにらソースがけ わふうあえ かんびょうのみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう モロ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト	にら にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし かんびょう	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング じゃがいも	ヨーグルト	656 kcal 27.3 g 15.8 g	
21 木	ぎゅうにゅう ツイストパン	チリコンカン カリコリスラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ハム	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん コーン	パン じゃがいも あぶら さとう ルウ ドレッシング		618 kcal 25.0 g 25.2 g	
22 金	ごはん	えんジョイランチ ジャージャンどうふ ギョーザロール オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく 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 にら ねぎ にんにく しいたけ さやいんげん オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ		677 kcal 27.2 g 20.6 g	
25 月	ごはん	サバねぎみそやき ちくさあえ さわにわん	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム ぶたにく	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん さとう こま はるさめ		600 kcal 23.4 g 19.9 g	
26 火	バターロール	とりにくのケバブふう ツナとだいずのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず ベーコン	コーン きゅうり にんじん もやし こまつな	パン あぶら ドレッシング		632 kcal 27.3 g 32.4 g	
27 水	ごはん	ベリーちゃんたまごやき おおかあえ じゃがいものピリからに	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん あぶら		654 kcal 24.7 g 15.0 g	
28 木	ココア あげパン	ペンネマカロニのミートソースに はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが トマト フロッコリー カリフラワー	パン ココア さとう あぶら マカロニ ドレッシング		650 kcal 25.9 g 22.1 g	
29 金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのぐ やきギョーザ② フルーツあんぱんにんぷりん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とりにく	にんじん たけのこ にら たまねぎ しいたけ しょうが さやいんげん キャベツ	ごはん あぶら でんぶん さとう こむぎこ あんにんぷりん	あんにん ぷりん	710 kcal 26.5 g 18.3 g	

・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！

えんぶんへいきん
2.3g