



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。



食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

姿勢

消化のよさや周囲の人へ与える印象などを知り、正しい姿勢で食べることができる。

配膳

食器を正しく並べることが姿勢のよさや食べやすさにつながることを知り、正しく食器を並べることができる。

箸

日本の食文化の大切さやよさを知り、箸を正しく持ち使うことができる。

交互食べ

日本型食習慣のよさを知り、すべての料理をバランスよく食べ進めることができる。

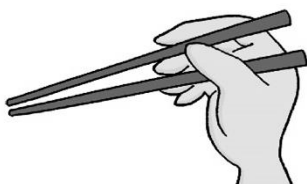
あいさつ

あいさつの意味を知り、心をこめて、適切な声の大きさであいさつすることができる。

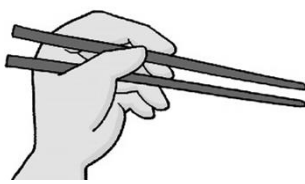
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合

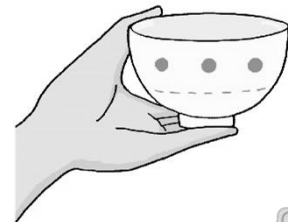


左ききの場合



茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「^{けい}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. 野菜がしんなりとしたら取り出した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月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品			主に体の調子を整える食品			主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
1 金	セルフ たけのこご飯 (ご飯)	こどもの日献立 たけのこご飯の具 ハンバーグおろしソースかけ あさりのみそ汁 かしわもち	鶏肉 豚肉 油揚げ あさり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 大根 しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく	ご飯 砂糖 かしわもち		かしわもち	856 kcal 30.3g 21.2g		
4 月		みどりの日										
5 火		こどもの日										
6 水		振替休日										
7 木	セルフ ツナサンド (ドックパンスライス)	ツナサンドの具 県産豚肉コロッケ ソース ワンタンスープ	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが もやし	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ドレッシング		805 kcal 28.4g 36.7g		
8 金	ご飯	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 小魚	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 カタクチイワシ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	ご飯 でん粉	油 ドレッシング		811 kcal 31.6g 20.3g		
11 月	ご飯	納豆 のり和え 肉じゃが	豚肉 納豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま 油	納豆	809 kcal 29.2g 18.4g		
12 火	牛乳パン (スライス)	スラッピージョー 豆腐ナゲット② ラビオリスープ	豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油		844 kcal 33.8g 35.6g		
13 水	ご飯	お魚ランチ カツオフライ ごま和え 豚汁	カツオ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま		809 kcal 29.5g 20.0g		
14 木	キャラメル ロールパン	マカロニのクリーム煮 ハムマリネサラダ ゼノビーゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油 ルウ	ゼリー	748 kcal 26.2g 28.9g		
15 金	大麦ご飯	ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく コーン グリンピース キャベツ きゅうり	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 ルウ		806 kcal 24.1g 22.6g		
18 月	ご飯	鶏ちゃん こぶ汁 みかんゼリー	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう 大根	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油	ゼリー	761 kcal 28.7g 14.9g		
19 火	バーガーパン	ハムカツ 春雨サラダ カムジャック	ハム 豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく もやし えのきだけ りんご しょうが 白菜 たまねぎ	パン 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま 油 ドレッシング ごま油		736 kcal 31.0g 29.1g		
20 水	ご飯	さつきランチ モロにらソースかけ 和風和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ドレッシング	ヨーグルト	797 kcal 32.2g 17.0g		
21 木	ココア 揚げパン	チリコンカン カリコリスアラダ	豚肉 ハム ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 にんにく コーン きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油 ココア ルウ ドレッシング		748 kcal 27.8g 28.5g		
22 金	ご飯	塩(えん)シヨイランチ ジャージャンどうふ ギョーザロール オレンジ	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ しいたけ オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油		819 kcal 31.4g 22.6g		
25 月	ご飯	サバねぎみそ焼き 千草和え 沢煮碗 アセロラミルク	サバ みそ ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう 大根 たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖 春雨 ゼリー	ごま	ゼリー	799 kcal 28.0g 23.9g		
26 火	バターロール	鶏肉のケバフ風 ツナと大豆のサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	コーン きゅうり もやし	パン 砂糖	油 ドレッシング		785 kcal 33.3g 39.6g		
27 水	ご飯	ベリーちゃん玉子焼き おかか和え じゃがいものピリ辛煮	卵 かつお節 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし ごぼう たまねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉	油		796 kcal 28.3g 16.2g		
28 木	牛乳 ツイストパン	パンマカロニのミートソース煮 花野菜サラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが カリフラワー	パン マカロニ	油 ドレッシング		809 kcal 32.0g 30.1g		
29 金	セルフ 中華丼 (ご飯)	中華丼の具 焼きギョーザ② フルーツ杏仁風プリン	豚肉 いか 鶏肉 なると	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉 杏仁プリン	油	杏仁プリン	849 kcal 30.8g 19.7g		

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7g