



しんねんと はじ はや つき す げん なか ひかくてきす 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 ねっちゅうしょう 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、すいみん たいちよう とどの あさ かなら た どうこう
 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
 じぶんじしん だの た まわ ひと きも
 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
 さき た
 て、はし先で食べ
 物の物をはさむ

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
 あし うら ゆか
 ●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 ひと かか
 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 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
しょうが	少々
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油を入れ①の鶏肉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鶏肉を戻してみそを加えよく炒る。
 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	エネルギー たんぱく質 しじつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	金	こどものひこんだて セルフ たけのこごはん たけのこごはん (ごはん)		ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ふたにく とりにく あさり	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん りんご こまつな にんにく しらたき	ごはん でんぶん さとう かしわもち		681kcal 23.8g 16.3g	
4	月	みどりのひ							
5	火	こどものひ							
6	水	ふりかえきゅうじつ							
7	木	もちむぎごはん	ポークカレー こんにやくサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく こざかな	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ こんにやく	ごはん もちむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ルウ		686kcal 23.3g 18.1g	
8	金	ごはん	あおさいりあじフライ しぐれに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ふたにく わかめ あぶらあげ みそ あおさ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら ごま		635kcal 22.3g 18.2g	
11	月	ぎゅうにゅうパン	ケバブチキン ツナとだいすのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす パーコン	パジル コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	パン あぶら ドレッシング		631kcal 29.2g 33.0g	
12	火	ごはん	えんじョイランチ (てきえんこんだて) ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ ハム	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま		639kcal 25.1g 20.8g	
13	水	ココアあげパン	ペンネマカロニのミートソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ トマト きゅうり ブロッコリー	ココア さとう パン あぶら ドレッシング マカロニ		694kcal 24.5g 28.8g	
14	木	ごはん	さばのねぎしおやき ごもくきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ わかめ	ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん なめこ たまねぎ にんじん	ごはん あぶら ごま さとう		657kcal 22.8g 21.2g	
15	金	ごはん	けいちゃん かきたまじる アセロラミルク	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご とうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にら	ごはん さとう あぶら でんぶん アセロラミルク		641kcal 25.4g 14.7g	
18	月	しょくパン だいすチョコ クリーム	チキントマトクリームシチュー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン	パン だいすチョコクリーム じゃがいも ルウ ドレッシング あぶら		609kcal 23.0g 26.4g	
19	火	ごはん	さつきらんち (とくさんぶつこんだて) モロのいらソースかけ 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 モロ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にら しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし かんぴょう たまねぎ	ごはん さとう あぶら でんぶん じゃがいも 14.3g		637kcal 25.7g 14.3g	
20	水	セルフ スラッピージョー (コッパン)	スラッピージョーのぐ フライドポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく パーコン	たまねぎ にんじん トマト もやし にら ほししいたけ	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも はるさめ		620kcal 22.7g 26.0g	
21	木	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのぐ けんさんふたにくにらりぎょうざ(2) オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく なんと いか とりにく	しょうが たまねぎ にんじん オレンジ きくらげ キャベツ にら	ごはん でんぶん あぶら さとう ぎょうざのかわ		644kcal 23.9g 16.4g	
22	金	もちむぎごはん	なつとう のりあえ じゃがいものピリからに	ぎゅうにゅう なつとう のり ふたにく みそ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく さやいんげん	ごはん ごま じゃがいも さとう もちむぎ あぶら		661kcal 24.9g 15.7g	
25	月	まるパン (スライス)	ミンチカツ ほうれんそうのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ツナ	たまねぎ ほうれんそう きゅうり もやし にんじん コーン グリンピース	パン パンこ でんぶん ドレッシング あぶら じゃがいも ルウ	ソースが つきます	634kcal 25.1g 25.3g	
26	火	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 とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま		652kcal 31.2g 17.5g	
27	水	メーフルトースト	ポークビーンズ チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう だいす パーコン ふたにく ササミ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ごぼう きゅうり	パン あぶら メーフルシロップ ドレッシング		625kcal 25.6g 27.1g	
28	木	セルフ ルーローハン (ごはん)	ルーローハン たいわんふうしるビーフン とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうにゅう	たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし レモン こまつな にら たまねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん ビーフン パナコッタ ドレッシング はちみつ		671kcal 23.7g 18.3g	
29	金	ごはん	あさかなランチ かつおフライ いそに ふたじる	ぎゅうにゅう ふたにく かつお ひじき みそ さつまあげ とうふ	にんじん しらたき ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ソースが つきます	674kcal 25.0g 18.1g	

・小学生的の学校給食 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！

えんぶん
へいきん
2.3g