



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。



食事マナーを守って食べよう

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

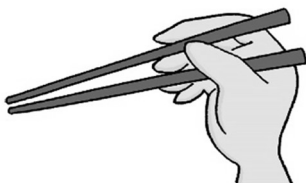


あいさつの意味を知り、心をこめて、適切な声の大きさであいさつすることができる。

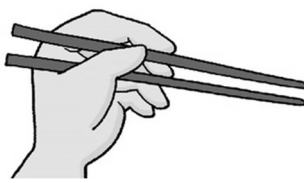
正しいはしの持ち方

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

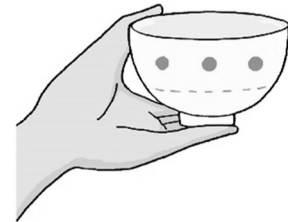


左ききの場合



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 |
| 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 | 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・海どう | 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 | こどもの日献立 セルフ たけのこご飯 (ご飯) | たけのこごはんの具 ハンバーグおろしソースかけ あさりのみそ汁 ミニ柏餅 | 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 あさり | 牛乳 | にんじん 小松菜 さやいんげん | たけのこ 干しいたけ たまねぎ だいこん りんご にんにく しらたき | ご飯 でん粉 砂糖 柏餅 | | 846kcal 29.1g 19.5g | | |
| 4 | 月 | みどりの日 | | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | こどもの日 | | | | | | | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日 | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | もち麦ご飯 | ポークカレー こんにゃくサラダ ミニフィッシュ | 豚肉 | 牛乳 わかめ 小魚 | にんじん | たまねぎ グリンピース しょうが にんにく こんにゃく りんご きゅうり キャベツ | ご飯 もち麦 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま ルウ | | 792kcal 25.9g 20.1g | |
| 8 | 金 | ご飯 | あおさ入りあじフライ しぐれ煮 キャベツのみそ汁 | あじ 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ あおさ | にんじん さやいんげん | しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ こんにゃく | ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 | 油 ごま | | 789kcal 26.5g 20.7g | |
| 11 | 月 | 牛乳パン | ケバブチキン 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 | パジル にんじん 小松菜 | コーン きゅうり キャベツ たまねぎ もやし | パン | 油 ドレッシング | | 785kcal 35.4g 40.2g | |
| 12 | 火 | ご飯 | 塩ジョイランチ (適塩献立) シャージャン豆腐 中華サラダ ウエハース | 豚肉 生揚 みそ ハム | 牛乳 | にんじん | しょうが キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし | ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ウエハース | 油 ごま | | 790kcal 29.7g 23.5g | |
| 13 | 水 | 食パン 大豆チョコ クリーム | ペンネマカロニのミートソース煮 イタリアンサラダ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 粉チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり にんにく | パン 大豆チョコクリーム マカロニ | 油 ドレッシング | | 780kcal 29.3g 29.6g | |
| 14 | 木 | ご飯 | さばのねぎ塩焼き 五目きんぴら なめこ汁 | さば さつま揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん | なめこ ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ | ご飯 砂糖 | 油 ごま | | 817kcal 27.2g 24.5g | |
| 15 | 金 | ご飯 | 鶏ちゃん かきたま汁 アセロラミルク | 鶏肉 みそ 卵 豆乳 | 牛乳 | にんじん にら 小松菜 | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 アセロラミルク | 油 | | 781kcal 29.9g 16.0g | |
| 18 | 月 | ココア揚げパン | チキントマトクリームシチュー 花野菜サラダ | 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 | にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり コーン | パン ココア 砂糖 じゃがいも | 油 ルウ ドレッシング | | 774kcal 26.8g 32.8g | |
| 19 | 火 | ご飯 | さつきランチ (特産物献立) モロのにらソースかけ 和風和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト | モロ 油揚げ みそ | 牛乳 ヨーグルト | にら にんじん | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし かんぴょう | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 | | 775kcal 30.3g 15.2g | |
| 20 | 水 | セルフ スラッピージョー (コッペパン) | スラッピージョーの具 フライドポテト 春雨スープ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん にら トマト | たまねぎ もやし 干しいたけ | パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 春雨 | 油 | | 749kcal 26.9g 30.2g | |
| 21 | 木 | セルフ 中華丼 (ご飯) | 中華丼の具 県産豚肉にら入り餃子(3) オレンジ | 豚肉 鶏肉 なると いか | 牛乳 | にんじん にら | しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ オレンジ | ご飯 でん粉 砂糖 餃子の皮 | 油 | | 816kcal 29.0g 19.3g | |
| 22 | 金 | もち麦ご飯 | 納豆 のり和え じゃがいものピリ辛煮 | 納豆 豚肉 みそ | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん さやいんげん | もやし キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく | ご飯 砂糖 じゃがいも もち麦 | ごま 油 | | 802kcal 28.1g 16.7g | |
| 25 | 月 | 丸パン (スライス) | ミンチカツ ほうれん草のサラダ クリームシチュー | 豚肉 鶏肉 ツナ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | たまねぎ もやし きゅうり コーン グリンピース | パン パン粉 でん粉 じゃがいも | 油 ドレッシング ルウ | ソースが つきます | 796kcal 31.0g 31.2g | |
| 26 | 火 | セルフ 三色丼 (ご飯) | 三色丼の具 満点みそ汁 | 鶏肉 卵 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | しょうが 枝豆 ごぼう しめじ ねぎ | ご飯 砂糖 じゃがいも | ごま | | 804kcal 36.9g 19.5g | |
| 27 | 水 | バターロールパン | ポークビーンズ チキンごぼうサラダ チーズ | 大豆 豚肉 ベーコン ササミ | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ コーン グリンピース ごぼう きゅうり | パン | 油 ドレッシング | | 790kcal 32.5g 38.1g | |
| 28 | 木 | セルフ ルーローハン (ご飯) | ルーローハンの具 台湾風汁ビーフン 豆乳パンナコッタ | 豚肉 鶏肉 豆乳 | 牛乳 | にんじん 小松菜 にら | たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ レモン | ご飯 砂糖 でん粉 ビーフン はちみつ パンナコッタ | 油 ごま ドレッシング | | 819kcal 27.9g 20.4g | |
| 29 | 金 | お魚ランチ ご飯 | かつおフライ 磯煮 豚汁 | かつお 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | しらたき ごぼう だいこん ねぎ | ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 | ソースが つきます | 835kcal 29.8g 20.5g | |

・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27g：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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.8g