

5月 給食だより



しょうがっこう
小学校

しんねんと はし かげつ あら かんきょう すこ な つか
新年度が始まって1カ月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れ
もたまってきている時期でもあります。月の初めにはゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れ
やすいので気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

～ はしを正しく持って食べよう ～



◆ はしの持ち方



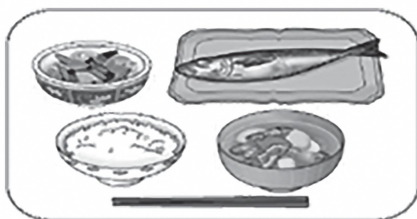
イラストのようにはしを正しく持つと、スムーズに動かすことができます。使うときは、上のはしだけを動かします。

◆ はしの使い方



はしを上手に使えると、食べものを切る・つまむ・すくうなど、さまざまな動作ができるようになります。

◆ 食器の置き方



ごはんとう汁物は手前に並べ、ごはんは左側に置きます。日本では特に、お米が大切にされているため、上位とされる左側に置かれるようになったといわれています。はしは、持つ方を右側に向けて置きます。

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。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「サバのスタミナ焼き」です。



【材料(4人分)】

サバ切り身(50g) 4枚
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
おろしにんにく 1g
おろししょうが 1.5g

【作り方】

- ① 調味料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
 - ② 混ぜ合わせた調味液にサバの切り身を入れて軽くもみ込む。
 - ③ そのまま冷蔵庫で30分くらい漬け込む。
 - ④ 200℃に温めたオーブンで10分ほど焼いて出来上がり。
- ※サケやイワシ、鶏肉などを漬け込んで焼いてもおいしいです。



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	びこう	エネルギー	あさごはん
		ちやにくになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	ねつやちからになるもの	ちよくそうひん	たんぱくしつ	
1 月	たけのこごはん	こどものひこんだて プリフライ ソース ごまあえ 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 プリ とうふ わかめ あさり みそ	たけのこ キャベツ もやし ねぎ にんじん	ごはん さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら かしわもち	753kcal 28.3g 22.1g	
2 火	バターロール	マカロニのクリームに ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ソーセージ	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	644kcal 23.8g 30.5g	
3 水	けんぼうきねんび						
4 木	みどりのひ						
5 金	こどものひ						
8 月	おおむぎごはん	ボークカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが コーン こんにやく きゅうり キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	700kcal 20.9g 19.8g	
9 火	しゃくパン クリーム	やさいにくだんご② カリコリスラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい きゅうり だいこん コーン パセリ	パン クリーム さとう あぶら ドレッシング ルウ	691kcal 24.6g 30.8g	
10 水	ごはん	ジャージャンとうふ ボークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ さやえんどう しいたけ オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	673kcal 28.0g 20.1g	
11 木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー コーンコロッケ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ピーマン コーン もやし キャベツ こまつな	パン あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	722kcal 25.4g 33.0g	
12 金	ごはん	サバスタミナやき しおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう サバ こんぶ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく にんにく	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	673kcal 25.0g 24.4g	
15 月	ごはん	はっぼうさい あげギョーザ②	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ にら しょうが さやえんどう	ごはん でんぶん あぶら こむぎこ	661kcal 26.4g 20.7g	
16 火	セルフドック (コッペパン)	ソーセージ ケチャップ&マスタード きりほしだいこんのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ソーセージ ひよこめめ えんどうまめ いんげんまめ	だいこん ほうれんそう トマト にんじん コーン にんにく たまねぎ パセリ	パン ごま ドレッシング さとう マカロニ あぶら	617kcal 24.7g 29.4g	
17 水	ごはん	えんジョイランチ ピリからにくじゃが なっとう のりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう のり	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	687kcal 27.4g 17.6g	
18 木	くろパン	ハンバーグケチャップソースがけ ごぼうサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト ごぼう きゅうり キャベツ にんじん コーン グリンピース	パン さとう ドレッシング あぶら じゃがいも ルウ	671kcal 25.9g 25.4g	
19 金	ごはん	さつきランチ モロおろしソースがけ まめあえ かんぴょうのみそしる とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう モロ ひよこめめ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく だいこん ほうれんそう にんじん こんにやく かんぴょう こまつな	ごはん ごま さとう じゃがいも ゼリー	633kcal 26.4g 14.4g	
22 月	ごはん	おさかなランチ カツオフライ ソース こむぎあえ こまじる	ぎゅうにゅう カツオ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ ドレッシング さといも ごま	651kcal 23.6g 18.9g	
23 火	ぎゅうにゅうパン	とりにくのケバブふう ツナとだいずのサラダ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず えび	コーン きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが	パン あぶら ドレッシング でんぶん さとう	638kcal 29.6g 32.2g	
24 水	ごはん	おやこに わふうあえ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん こまつな もやし ほうれんそう	ごはん さとう あぶら じゃがいも ドレッシング ゼリー	710kcal 28.8g 18.8g	
25 木	ココアあげパン	とりにくのケチャップに マカロニソテー レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん キャベツ	パン ココア さとう あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング ゼリー	670kcal 27.2g 23.3g	
26 金	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかくらげあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ くらげ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら でんぶん ごま ドレッシング	640kcal 25.0g 21.4g	
29 月	ごはん	とりにくとたけのこのうまに ひやっこ しょうゆ おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なまあげ かつおぶし	たけのこ にんじん だいこん こんにやく さやえんどう もやし ほうれんそう キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	634kcal 28.9g 16.9g	
30 火	コッペパン チョコクリーム	カレービーンズ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー	パン チョコクリーム あぶら ルウ さとう ドレッシング じゃがいも	678kcal 28.3g 32.1g	
31 水	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのく みそけんちんじる フルーツあんぱんふりッ	ぎゅうにゅう みそ とりにく たまご とうふ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しめじ	ごはん さとう さといも あぶら あんぱんプリン	699kcal 27.1g 22.4g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal: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○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g