



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か。しかし、疲れもたまってきた時期でもあります。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つけましょう。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。



食事マナーを守って食べよう

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。また、新しい生活様式に沿って、新たなマナーも定着してきています。みんなで楽しく食事ができるように、工夫しましょう。

食事の際も、咳エチケットを…

服のうちがわやそででおさえる

ティッシュやハンカチでおさえる



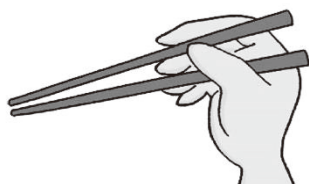
マスクをつける



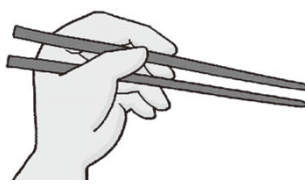
正しいはしの持ち方

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。

右きぎの場合

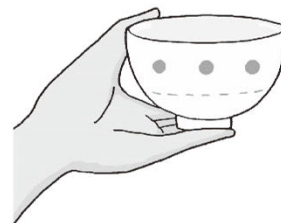


左きぎの場合



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、「**キャベツのクリーム煮**」です。

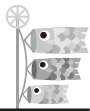


【材料(4人分)】

- 鶏こま肉……………80g
- ベーコン……………20g
- キャベツ……………200g(大葉5枚)
- にんじん……………60g(中1/2本)
- 玉ねぎ……………160g(中1/2個)
- 枝豆……………40g
- マッシュルーム……30g
- 油……………小さじ1
- 牛乳……………120ml
- シチュールウ………40g
- 塩、こしょう………適量
- 生クリーム……………10g
- 水……………140ml

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏こま肉、ベーコン、玉ねぎを炒め、その後にんじんを入れて炒める。
- ③ ②に水を入れ、具材を煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、マッシュルーム、キャベツを入れる。
- ⑤ 煮立ってきたら、牛乳、シチュールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ 最後に枝豆を加え、塩、こしょうで味をととのえ、生クリームを入れて出来上がり。



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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
3月	憲法記念日										
4火	みどりの日										
5水	こどもの日										
6木	丸パン (スライス)		ハンバーグデミグラスソースかけ ポイルブロックリー クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロックリー トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ	764kcal 33.3g 30.8g	
7金	たけのこご飯		旬のお魚ランチ カツオブライ ソース ポイルキャベツ けんちん汁	かつお 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ご飯 里芋 ガトーショコラ	油	783kcal 29.3g 20.0g	
10月	大麦ご飯		シーフードカレー イタリアンサラダ	ハム えび いか あさり	牛乳	にんじん アスパラガス グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	803kcal 26.1g 19.6g	
11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 ツナと大豆のサラダ ポトフ	ソーセージ 鶏肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング	802kcal 35.5g 39.3g	
12水	ご飯		春巻き パンパンジーサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり もやし	ご飯 春雨 春巻きの皮	油 ドレッシング	767kcal 21.5g 21.8g	
13木	食パン チョコクリーム		春キャベツのクリーム煮 カリコリスラダ プリン	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり だいこん コーン マッシュルーム	パン プリン チョコクリーム	油 ルウ ドレッシング	764kcal 27.5g 35.5g	プリン
14金	ご飯		塩(えん)ジョイランチ 冷奴 しょうゆ のり和え じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 豆腐	802kcal 29.9g 18.0g	
17月	ご飯		マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ きゅうり	ご飯 でん粉 春雨 砂糖	油	832kcal 30.3g 23.2g	
18火	セルフ ツナサンド (コッペパン)		ツナサンドの具 カレーコロッケ ミネストローネ	ツナ ベーコン ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ にんにく	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	763kcal 26.9g 33.3g	
19水	ご飯		さつきランチ モロのにらソースかけ おひたし かんびょうのみそ汁 栃木県産ヨーグルト	モロ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	もやし かんびょう しょうが にんにく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ヨーグルト	801kcal 34.1g 18.5g	
20木	ココア揚げパン		肉団子のケチャップ煮 マカロニサラダ 小魚	ミートボール ハム	牛乳 がたくいぬし	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム スズキニ きゅうり コーン	パン 砂糖 ココア マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	765kcal 27.6g 28.0g	
21金	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 いなか汁	鶏肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 ごぼう しょうが ねぎ こんにゃく しめじ	ご飯 砂糖 里芋		796kcal 31.0g 24.0g	
24月	セルフ ピビンパ (ご飯)		ピビンパの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが こんにゃく もやし	ご飯 砂糖	油 ごま	763kcal 29.1g 22.8g	
25火	ナン		キーマカレー オムレツ コールスロー	豚肉 卵 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン しょうが にんにく	ナン	油 ルウ ドレッシング	ナン 807kcal 33.8g 36.6g	
26水	ご飯		アジの塩焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁 シークワサータルト	アジ 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	小松菜 さやえんどう	たまねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも タルト	シークワ サータルト	846kcal 33.4g 21.5g	
27木	食パン クリーム		チリコンカン ハムマリネサラダ	豚肉 大豆 ハム いんげん豆 エジプト豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン 砂糖 じゃがいも クリーム	油 ルウ	756kcal 27.0g 35.8g	
28金	ご飯		親子煮 おかか和え オレンジ	鶏肉 凍豆腐 かつお節 卵	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	たまねぎ もやし オレンジ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	818kcal 34.6g 21.1g	
31月	わかめご飯		卵焼き ココロ漬け 豚汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	760kcal 26.8g 20.3g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー840kcal: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○をつけましょう！

塩分平均
2.9g