

きゅう しょく  
**給食だより**

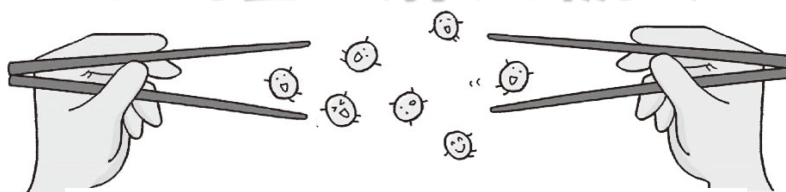


小学校

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。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。



はしを正しく持って使おう！



食事マナーは、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。

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



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 ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
		ちやにくになるもの		からだのちようしを ととのえるもの		ねつやちからに なるもの				
3月	<b>けんぽうきねんび</b>									
4火	<b>みどりのひ</b>									
5水	<b>こどものひ</b>									
6木	まるパン (スライス)		ハンバーグデミグラスソースかけ ポイルブロッコリー クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン あさり なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト マッシュルーム パセリ	パン さとう あぶら ルウ じゃがいも		619kcal 27.2g 25.7g		
7金	たけのこ ごはん		<b>しゅんのおさかなランチ</b> カツオフライ ソース ポイルキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう カツオ とうふ みそ	にんじん たけのこ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さといも		626kcal 24.3g 17.5g		
10月	おおむぎごはん		シーフードカレー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ハム いか あさり えび	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング		659kcal 22.3g 17.5g		
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 ツナとだいすのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ソーセージ だいす ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ だいこん こまつな	パン じゃがいも ドレッシング		613kcal 27.8g 29.2g		
12水	ごはん		はるまき パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり もやし いら キャベツ きくらげ しいたけ	ごはん あぶら はるさめ ドレッシング はるまきのかわ		643kcal 18.5g 21.2g		
13木	しょくパン チョコクリーム		はるキャベツのクリームに カリコリスラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ だいこん マッシュルーム きゅうり	パン チョコクリーム あぶら ルウ ドレッシング		636kcal 24.2g 30.8g		
14金	ごはん		<b>えんじョイランチ</b> ひややっこ しょうゆ のりあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも さとう こま	とうふ	657kcal 25.9g 16.5g		
17月	ごはん		マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶん		664kcal 25.2g 19.7g		
18火	セルフ ツナサンド (コッペパン)		ツナサンドのく カレーコロケ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン セロリ パセリ にんにく トマト	パン あぶら パンこ じゃがいも マカロニ ドレッシング		628kcal 22.6g 28.4g		
19水	ごはん		<b>ざつきランチ</b> モロのにらソースかけ おひたし かんびょうのみそしる	ぎゅうにゅう モロ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん いら にんにく しょうが もやし ほうれんそう かんびょう	ごはん こま あぶら さとう じゃがいも でんぶん		588kcal 26.6g 14.3g		
20木	しょくパン クリーム		にくだんこのケチャップに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム	たまねぎ にんじん コーン ズッキーニ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン あぶら クリーム さとう じゃがいも マカロニ ドレッシング		627kcal 20.7g 25.9g		
21金	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのく いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こまつな こんにゃく しょうが えだまめ しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも		645kcal 26.1g 21.1g		
24月	セルフ ピピンパ (ごはん)		ピピンパのく(にくいため・ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう こんにゃく しょうが もやし	ごはん あぶら さとう こま		613kcal 24.3g 19.9g		
25火	ナン		キーマカレー オムレツ コールスロー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン しょうが	ナン あぶら ルウ ドレッシング	ナン	640kcal 27.3g 29.8g		
26水	ごはん		アジのしおやき ごもくに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ アジ だいす ひじき さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく さやえんどう こまつな	ごはん さとう じゃがいも		600kcal 27.1g 13.9g		
27木	ココアあげパン		チリコンカン ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいす エジプトまめ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ ココア		640kcal 23.9g 26.9g		
28金	ごはん		おやこに おかがあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし こおりとうふ たまご	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう さやえんどう オレンジ	ごはん あぶら さとう じゃがいも		665kcal 29.2g 18.8g		
31月	わかめごはん		たまごやき コロコロつけ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご とうふ みそ	にんじん きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも		606kcal 22.1g 17.5g		

しょうがくせい がっこうきゅうしよくせつしゅ きじゅん  
・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。

しょうがくせい つどう こんだて へんごう  
※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  
2.3g