



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

◆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。

よい姿勢



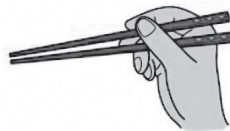
消化のよさや周囲の人へ与える印象などを
知り、正しい姿勢で食
べることができる。

正しい配膳



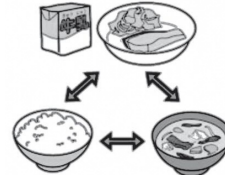
食器を正しく並べる
ことが姿勢のよさや食
べやすさにつながるこ
とを知り、正しく食器
を並べることができる。

はしの持ち方



日本の食文化の大切
さやよさを知り、はし
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、全ての料理を
バランスよく食べ進め
ることができる。

あいさつ

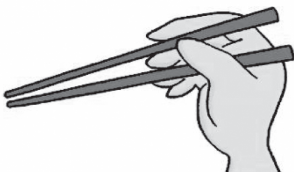


あいさつの意味を知
り、心をこめて、適切
な声の大きさであいさ
つをすることができる。

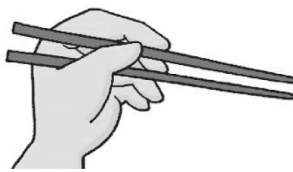
正しいはしの持ち方

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

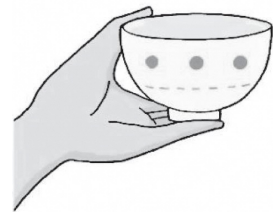


左ききの場合



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、「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月献立予定表



日曜日	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			
1	月	たけのご飯	こどもの日献立 フリフライ ソース ごま和え あさりのみそ汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ あさり	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ キャベツ もやし ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 かしわもち	ごま 油	かしわもち	914kcal 33.6g 25.4g
2	火	バターロール	マカロニのクリーム煮 ハムマリネサラダ	鶏肉 ソーセージ		牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	パン マカロニ 砂糖	油 ルウ		789kcal 28.2g 36.7g
3	水	憲法記念日										
4	木	みどりの日										
5	金	こどもの日										
8	月	大麦ご飯	ボークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉		牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん おむぎ じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	ヨーグルト	837kcal 24.1g 21.9g
9	火	食パン クリーム	野菜肉団子③ カリコリサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム ベーコン		牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ くわい だいこん きゅうり コーン	パン クリーム 砂糖	油 ドレッシング ルウ		785kcal 27.9g 32.9g
10	水	ご飯	ジャー جان豆腐 ボークシュマイ③ オレンジ	豚肉 生揚げ みそ		牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油		847kcal 34.4g 23.6g
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	豚肉 なると		牛乳	にんじん トマト ピーマン 小松菜	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ もやし	パン 砂糖 小麦粉	油 ごま油		855kcal 29.4g 39.2g
12	金	ご飯	サバスタミナ焼き 塩昆布和え 豚汁	サバ みそ 豚肉 豆腐		牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんにく こんにゃく	ご飯 じゃがいも	油 ごま油		837kcal 29.9g 28.4g
15	月	ご飯	八宝菜 揚げギョーザ②	豚肉 えび いか 鶏肉		牛乳	にんじん さやえんどう にら	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	ご飯 でん粉 小麦粉	油		827kcal 31.4g 23.9g
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 切干大根のサラダ ミネストローネ	ソーセージ ハム ベーコン ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		牛乳	ほうれん草 にんじん トマト パセリ	だいこん コーン にんにく たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ	ごま ドレッシング 油		807kcal 31.8g 39.5g
17	水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ピリ辛肉じゃが 納豆 のり和え	豚肉 みそ 納豆		牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく ごぼう もやし たまねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	納豆	832kcal 31.3g 19.1g
18	木	黒パン	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	鶏肉 豚肉		牛乳	トマト にんじん	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり キャベツ グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油 ルウ		814kcal 30.7g 29.4g
19	金	ご飯	さつきランチ モロおろしソースがけ 豆和え かんぴょうのみそ汁 とちおとめゼリー	モロ ひよこ豆 みそ 油揚げ		牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん にんにく こんにゃく かんぴょう	ご飯 砂糖 ゼリー じゃがいも	ごま	ゼリー	776kcal 31.6g 15.9g
22	月	ご飯	お魚ランチ カツオフライ ソース 香味和え ごま汁	カツオ 豆腐 みそ		牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋	油 ごま ドレッシング		807kcal 28.2g 21.5g
23	火	牛乳パン	鶏肉のケバブ風 ツナと大豆のサラダ エビ団子スープ	鶏肉 ツナ 大豆 えび		牛乳	にんじん 小松菜	コーン しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖	油 ドレッシング		773kcal 35.3g 38.8g
24	水	ご飯	親子煮 和風和え セノビーゼリー	鶏肉 卵 高野豆腐		牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	865kcal 34.2g 21.2g
25	木	コッペパン チョコクリーム	鶏肉のケチャップ煮 マカロニソテー レモンゼリー	鶏肉 ベーコン		牛乳	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ チョコクリーム じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	836kcal 32.7g 32.2g
26	金	ご飯	マーボー豆腐 中華くらげ和え 小魚	豚肉 豆腐 みそ くらげ		牛乳 ガクタイワシ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ご飯 でん粉	ごま油 ごま ドレッシング		808kcal 31.7g 24.5g
29	月	ご飯	鶏肉とたけのこのうま煮 冷奴 しょうゆ おかか和え	豆腐 鶏肉 生揚げ かつお節		牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	たけのこ だいこん こんにゃく もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖		豆腐	774kcal 33.5g 18.5g
30	火	ココア揚げパン	カレービーンズ 花野菜サラダ チーズ	豚肉 大豆 ハム		牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも	ココア 油 ルウ ドレッシング		855kcal 36.1g 38.7g
31	水	セルフ三色丼 (ご飯)	三色丼の具 みそけんちん汁 フルーツ杏仁風プリン	みそ 鶏肉 卵 豆腐		牛乳	にんじん	しょうが ねぎ えだまめ ごぼう だいこん しめじ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋 杏仁プリン	油	杏仁 プリン	853kcal 32.1g 25.4g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー860kcal：たんぱく質32g：脂質28g：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
2.7g