



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木		ごはん	メンチカツ(たくじょうソース)きのこのちゅうかいためかふうコーンたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいわけ じゃがいも とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ	665	25.4
2	金		こめこフオカッチャ	ぶたにくのマーメイドやきマカロニサラダパンブキンポタージュ	ぶたにく ハム しろいんげんまめ ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク なまクリーム	きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン マーメイド さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら	724	33.2
7	水		ごはん	さばのみそにキャベツのごまおかかあえまめふじる	さば かつおぶし あぶらあげ なると みそ	キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	614	24.8
8	木		わかめごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけあぶらふじやがグレープゼリー	わかめ ささかまぼこ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ふ こんにゃく こめあぶら ゼリー	646	23.9
9	金		ミルクパン	チーズオムレツフレンチサラダポークビーンズ	たまご チーズ ハム ぶたにく だいず	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう	688	27.7
12	月		ごはん	ハンバーグわふうきのソースきりぼしだいこんのサラダじゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	631	24.4
13	火		ごはん	ぶたどんおくずかけFeヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ しいたけ にんじん だいこん さやいんげん	ごはん さとう こめあぶら さといも ふ うーめん でんぶん	637	25.8
14	水		バターロールパン	ハムチーズフライまめおめサラダラビオリスープ	ソーセージ チーズ しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ きよにくソーセージ ベーコン とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく	パン パンこ こめあぶら わふうドレッシング こむぎこ オリブあぶら	695	24.0
15	木		むぎごはん	シヨウロンボウマーボー豆腐とうにゅうプリン	ぶたにく とうふ だいず レバー みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら とうにゅうプリン	736	25.6
16	金		ごはん	とりつくねひじきのカラフルいためとんじる	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん パンこ こんにゃく こめあぶら さとう じゃがいも	700	30.7
19	月	城南八幡小	こめこパン	チーズインハンバーグわかめあえワンタンスープ	とりにく チーズ わかめ かまぼこ ぶたにく	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ メンマ	ごはん ワンタン わふうドレッシング	573	26.8
20	火	城南八幡小	むぎごはん	ポークカレーさんしょくソテーオレンジ	ウインナー ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ にんにく オレンジ	ごはん おおむぎ バター じゃがいも カレールウ	696	25.8
21	水		ごはん	さばのてりやききりぼしだいこんのいためものうーめんじる	さば さつまあげ あぶらあげ なると	だいこん にんじん えだまめ さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにゃく こめあぶら じゃがいも ふ うーめん さとう	646	23.8
22	木		ミルクパン	とりにくのレモンソースかけはなやさいサラダスコッチブロス	とりにく ハム ベーコン ひよこまめ	レモン ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ	パン こめあぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも おおむぎ でんぶん	666	29.7
23	金		ごはん	ケチャップあんにくだんご(2こ)ゆかりあえはっとじる	ちくわ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ たまねぎ ゆかり	ごはん こむぎこ パンこ	550	22.9
26	月	山王小	ごはん	イカメンチさといもとがんものそばろにひきなじる	すけそうたら いか がんもどき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん パンこ こめあぶら さといも さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	646	25.1
27	火	山王小	ココアパン	ミートボールシチューごぼうサラダアセロラミルクゼリー	ツナ ぶたにく とりにく だいず スキムミルク	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ マッシュルーム トマト	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ゼリー	690	24.5
28	水		ごはん	ポークシュウマイ(2こ)わかめとツナのサラダめんこいスープ	ぶたにく わかめ ツナ	とうもろこし きゅうり レモン メンマ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく	ごはん こむぎこ こめこ さとう こめあぶら フレンチドレッシング	593	23.4
29	木		ごはん(のりふりかけ)	いわしのうめによんしゅやさいのナムルふうあぶらふのみそしる	いわし こんぶ とうふ わかめ みそ のり かつおぶし	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ えのきたけ うめ	ごはん ごまあぶら ごま ふ	621	24.4
30	金		せんいパン(いちごジャム)	ハムチーズピカタパスタサラダウインナーとやさいのスープ	ハム チーズ たまご ツナ ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ パセリ	パン スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ジャム	655	24.1

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

5月給食だより

こんげつのはいようもくひょう
ただ、正しいマナーで食事をしよう

こまつな・にら・だいこん・みそ
この献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
1回当たりの平均	654 kcal	25.8g	22.1g	2.7g

意識していますか? 食事のマナー

やりがちなマナー違反

- × ひじをつく
- × 足をくむ
- × 食器を持たずに顔を近づけて食べる



正しい姿勢



食事中に気をつけたいこと



はしの持ち方

はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



おわんの持ち方

親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

