

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 す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
1	木		こめこフオカッチャ	ぶたにくのマーマレードやき マカロニサラダ パンブキンポターージュ	ぶたにく ハム しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう 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 マーマレード 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
2	金		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
7	水		わかめごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ あぶらふじゃが グレープゼリー	ささかまぼこ ぶたにく わかめ	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 こんにやく こめあぶら ゼリー	646	23.9
8	木		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	699	26.2
9	金		ご は ん	ハンバーグわふうきのごソース 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 こめあぶら ごま じゃがいも	631	24.4
12	月		ご は ん	ぶたどん おくすかけ 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 さともいも ふ うーめん でんぶん	637	25.8
13	火		バターロールパン	ハムチーズフライ まめまめサラダ 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 きょにくソーセージ 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 オリーブあぶら	695	24.0
14	水		むぎごはん	シウロンボウ マーボーどうふ 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 にら しいたけ しょうが にんにく	ごはん おおむぎ こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら とうにゅうプリン	736	25.6
15	木		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 パブリカ 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 こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも	700	30.7
16	金		せわりコッパパン	ウインナーのトマトソースかけ ツナポテトサラダ はるキャベツスープ	ウインナー ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	667	26.9
19	月	多 天 真 小	ご は ん	チーズインハンバーグ わかめあえ ワントンスープ	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	595	22.7
20	火	多 天 真 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 ぎゅうにゅう	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		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 でんぶん 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	666	29.7
22	木		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
23	金		ご は ん	イカメンチ さといもとがんものそぼろに 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 ねぎ しょうが	ごはん パンこ こめあぶら さともいも さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも	646	25.1
26	月	東 小	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
27	火	天 真 小 東 小	ご は ん	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	ごはん 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	670	21.8
28	水		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 かいも 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
29	木		ココアパン	しおこうじチキンカツ わかめとツナのサラダ ABCスープ	とりにく わかめ ツナ ベーコン	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン こめあぶら さとう フレンチドレッシング マカロニ こむぎこ	643	27.3
30	金		ご は ん	ほっけのてりやき きゅうりのメンマあえ けんちんじる	ほっけ とうふ あぶらあげ ほねにちゅうい してね	きゅうり メンマ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん ごまあぶら ごま さといも	520	22.7
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

こんげつてのえいようもくひょう
ただ 正しいマナーで食事をしよう

今月の地場産品
にら・だいこん・みそ
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	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	651 kcal	25.6g	22.3g	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

- × 食べ物をお口に突っ込んで食べる
- × 周りの人がいやな気持ちになるような話をするのはやめよう。
- × かむときは口を閉じて! クチャクチャと音を立てないで食べよう。
- × 食べている途中で立ち歩いている人はいませんか?

楽しい食事時間を過ごすためには、食事マナーが大切です。食事マナーは、一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事をするための「こづかい」です。一人ひとりが相手のことを考え、マナーを守り、楽しい給食時間を過ごしていきましょう。

はしの持ち方

はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をささむ。

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。