

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主食	副食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
1	木		ごはん	鶏つくね 小松菜とごぼうのごま和え おくずかけ グレープゼリー	鶏肉 かつお節	たまねぎ ごまつな にんじん ごぼう もやし しいたけ さやいんげん	ご飯 パン粉 ごま 砂糖 さといも ふ ごんにゃく うーめん でん粉 ゼリー	798	26.8
2	金		ごはん	メンチカツ みそきんぴら さつまい	鶏肉 豚肉 大豆 みそ わかめ 豆腐	たまねぎ キャベツ ごぼう えだまめ にんじん ねぎ だいこん	ご飯 パン粉 こめ油 ごんにゃく 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	897	33.2
7	水	高崎中	せんいパン (ブルーベリージャム)	豚肉のカレー焼き パスタサラダ キャロットポタージュ	豚肉 ツナ 白いんげん豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン スバゲッティ イタリアンドレッシング こめ油 ジャム	882	34.1
8	木		ごはん (お魚ふりかけ)	ケチャップあん肉団子(2個) 切干大根のサラダ 豚汁	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ かつお節	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ はくさい	ご飯 パン粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こめ油 ごんにゃく	843	32.6
9	金		麦ごはん	えびカツ ☆豆腐の中華煮 豆入り小魚	豚肉 豆腐 えび スケソウダラ うすら卵 大豆 かたくちいわし	にんじん たまねぎ たけのこ ごまつな しいたけ きくらげ しょうが	ご飯 大麦 こめ油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま パン粉	856	36.7
12	月		ミルクパン	ハムピカタ キャベツのフレンチサラダ ポークビーンズ	ハム たまご チーズ 豚肉 大豆 レバー	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 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 こめ油 砂糖	885	34.4
13	火		ごはん	シウロンポウ(2個) 小松菜のごまおかか和え ピリから五目みそ汁	かつお節 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ たまねぎ ごまつな とうもろこし もやし ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも こめ油 ごんにゃく	779	25.0
14	水	多中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	肉みそ なめこと卵の中華スープ Fe ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ 卵 なた豆 豆腐 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが なめこ きくらげ ごまつな	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油	852	33.2
15	木	多中3年 東豊中3年 高崎中3年	背割りコッパン	スティックハンバーグバーベキューソースかけ カミカミ根菜サラダ コーンスープ	豚肉 ツナ ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 和風ドレッシング こめ油 パン粉	864	33.7
16	金	多中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	茎わかめ わかめ 白とさか ごんぶ 赤とさか ちくわ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 ごま 青じそドレッシング じゃがいも こめ油 カレールウ ゼリー	858	28.4
19	月		わかめごはん	モウカみそカツ ひじきのカラフル炒め 豆腐のみそ汁	わかめ モウカ ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐 みそ	パプリカ えだまめ ごまつな にんじん ねぎ	ご飯 こめ油 ごんにゃく 砂糖 じゃがいも ふ でん粉	844	30.1
20	火		豆乳食パン (スライスチーズ)	ハンバーグきのこソースかけ マセドアンサラダ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 ベーコン チーズ	マッシュルーム しいたけ えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	パン 砂糖 さつまいも マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	886	36.1
21	水	二中3年	ごはん	さばのみそ煮 わかめとツナのサラダ けんちん汁	さば わかめ ツナ 豆腐 油揚げ みそ	とうもろこし きゅうり レモン だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 フレンチドレッシング さといも	765	28.6
22	木	二中2、3年	ごはん	ほっけの照り焼き きのこの中華炒め 華風コーン卵スープ	ほっけ 豚肉 卵 豆腐	にんじん にんにく しめじ まいたけ しいたけ たけのこ えだまめ ほうれんそう とうもろこし	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 ごま油	765	34.1
23	金	二中3年	せんいパン (パテキャラメル)	豚肉のオニオンソースかけ ごぼうサラダ 野菜とウインナーのスープ	豚肉 ツナ ウインナー ひよこ豆	レモン りんご たまねぎ にんにく ごぼう にんじん えだまめ キャベツ	パン 砂糖 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パテキャラメル	866	34.8
26	月		ごはん	笹かまの生姜醤油かけ 四種野菜のナムル風 あさりとキムチのテンジャンスープ ヨーグルト	笹かまぼこ ごんぶ あさり 豚肉 豆腐 ヨーグルト みそ	しょうが ごまつな にんじん もやし とうもろこし はくさい だいこん にんにく	ご飯 砂糖 ごま油 ごま マロニー こめ油	826	35.0
27	火		ごはん	イカメンチ 五目豆 はっと汁	すけそうたら いか 大豆 ちくわ 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ご飯 パン粉 こめ油 ごんにゃく 砂糖 小麦粉 さといも	802	33.3
28	水		ココアパン	オムレツ(卓上ケチャップ) ペンネとツナのガーリックソテー クラムチャウダー	卵 ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム えだまめ	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも バター	890	36.1
29	木		ごはん	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 めんこいスープ	さば 豚肉	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ もやし はくさい ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	ご飯 じゃがいも ごんにゃく 砂糖 でん粉 こめ油 米粉	897	34.0
30	金		五目ごはん	塩こうじチキンカツ 切干大根の炒め物 油麩のみそ汁 レモンカスターダルト	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ	だいこん しいたけ にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ	ご飯 こめ油 砂糖 パン粉 じゃがいも ふ ごんにゃく レモンカスターダルト	920	32.9

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

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

今月の栄養目標

正しいマナーで食事をしよう

今月の地場産品

にら・ごまつな
ほうれんそう 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回当りの平均	849 kcal	32.7g	25.7g	3.5g

意識していますか?

食事のマナー

食事マナーとは、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「心づかい」です。

マナー違反は、食事を作ってくれた人や、一緒に食べてくれる人を不快にさせてしまいます。

大人でも守れていない人が多いといわれる食事マナーに、はしの使い方があげられます。はしをきれいに持てないと、見た目の印象が悪いだけでなく、魚をきれいに食べられないことが魚嫌いにつながったり、姿勢の悪さが犬食いにつながったりと悪い影響があるとも言われます。

今月は、はしの使い方を通して、自分の食事マナーについて見直してみましょう!

〈はしの持ち方〉

鉛筆を持つように親指、人差し指、中指で持ち、下のはしは親指と人差し指の付け根にはさみます。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上のはしを動かし、はし先を開いたり、すぼめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめます。



食事のあいさつをおろそかにしたり、ひじをついたり、口にものをいれたまま話をしたりしていませんか?

〈はし使いのタブー〉 これはマナー違反!

寄せばし



探りばし



刺しばし



はし渡し



ねぶりばし



かみばし

