



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	金		ごはん	イカメンチ きのこのちゅうかいため まめふじる	たら いか ぶたにく なんと あぶらあげ	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ぶ パンこ こむぎこ	616	25.0
7	木		せわかoppパン	ウインナーのトマトソースかけ フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウインナー ハム とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チーズ なまクリーム スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	パン さとう フレンチドレッシング こめあぶら	656	26.4
8	金		ごはん	いわしのしょうがに ブロッコリーのチーズおかかえ こめこワンタンスープ	いわし かつおぶし チーズ ぶたにく	ブロッコリー とうもろこし もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ メンマ しょうが	ごはん ごま こめこワンタン	618	28.3
11	月		ごはん	ささかまのカレーしょうゆかけ わかめあえ あぶらふじゃが	ささかまぼこ わかめ とりにく ぶたにく	とうもろこし きゅうり 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 ぶ わふうドレッシング じゃがいも こんにゃく こめあぶら	614	24.8
12	火		ミルクパン	ツナオムレツ さんしょくソテー ポークビーンズ	たまご ツナ ウインナー だいす ぶたにく チーズ	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン パター じゃがいも さとう こめあぶら	673	28.1
13	水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうポテトサラダ わかたけじる	ぶたにく ハム チーズ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	えだまめ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも ばいせんごまドレッシング マヨネーズ	674	28.3
14	木		むぎごはん	ぶたどん おくずかけ アセロラゼリー	ぶたにく	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 おおむぎ さとう こめあぶら さといも ぶ うーめん でんぶん ゼリー	660	23.8
15	金		バターロールパン	さけなかおちカツ わかめとツナのサラダ ラビオリスープ	さけ わかめ ツナ ベーコン ぶたにく	とうもろこし きゅうり レモン にんじん だいこん たまねぎ しめじ パセリ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら さとう フレンチドレッシング マヨネーズ	620	22.5
18	月	城南小	むぎごはん	ポークしゅうまい (2こ) マーボーとうふ グレーゼリー	ぶたにく とうふ だいす 味噌	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	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 ゼリー	699	27.4
19	火	城南小	ごはん	さばのてりやき ひじきとれんこんのサラダ めんこいみそスープ	さば ひじき ぶたにく 味噌	れんこん きゅうり とうもろこし もやし にんじん はくさい ねぎ にんにく	ごはん わふうドレッシング ごま こめこめん ごまあぶら	628	21.9
20	水		ココアパン	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 スバグッティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	663	23.9
21	木		ごはん	ドライカレー にくだんごとはるさめのスープ クレープ	ぶたにく だいす チーズ とりにく	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく もやし ねぎ たけのこ きくらげ	ごはん こめあぶら カレールウ はるさめ ごまあぶら クレープ	695	27.7
22	金		ごはん	しるみざかなフライ (たくじょうソース) よんしゅやさいのナムルふう あぶらふのみそしる	ほき こんぶ とうふ 味噌	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	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも ぶ こむぎこ パンこ	650	22.4
25	月	山王小	せんいパン (メープルジャム)	エビカツ はなやさいサラダ コーンスープ	エビ ハム ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パンこ パン ジャム でんぶん こめあぶら フレンチドレッシング	674	23.9
26	火	山王小	むぎごはん (わかめふりかけ)	とりつくね ゆかりあえ ビーフンスープ	とりにく ちくわ ぶたにく わかめ のり かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ しいたけ あかしそ	ごはん おおむぎ ごまあぶら ビーフン こめあぶら パンこ	617	24.6
27	水		ごはん	あかうおのしおこうじやき さといもがんとんもとのそぼろに ひきなじる Feヨーグルト	あかうお ぶたにく がんもどき とうふ あぶらあげ 味噌 ヨーグルト	えだまめ しょうが だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう さといも ごまあぶら こめあぶら	632	29.5
28	木		バターロールパン	チーズインハンバーグ かいそうサラダ しおこうじいりやさいスープ	とりにく くきわかめ わかめ あかどさか こんぶ しろうとさか ちくわ ベーコン チーズ	きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	パン ごま わふうドレッシング じゃがいも パンこ	581	22.2
29	金	山王小6年	むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ まめいりござかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう だいす かつくちいわし	もも パイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも パター カレールウ ごま	705	25.6

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。

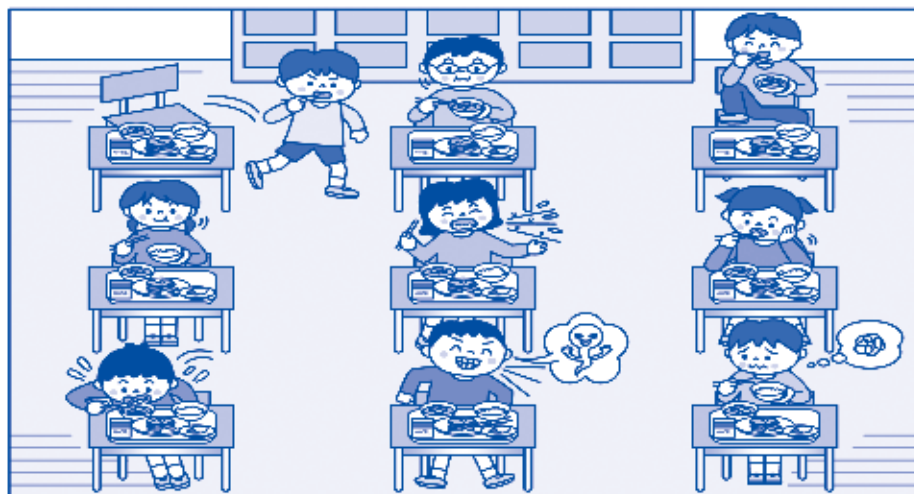
# 5月給食だより

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  
だいこん こまつな なら みそ

	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	649kcal	25.4g	21.9g	2.7g

## 食事のマナークイズ



正しい食事マナーは  
 ・一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事ができます。  
 ・周囲の良い印象を与えます。  
 ・食べた物の消化・吸収の良さに関係します。

一人ひとりが自分のことだけでなく、相手のことも考え、マナーを守りながら、  
楽しい給食時間にしましょう。

Q1 左の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。  
良くないと思う食べ方をしている人を○でかこみましょう。

- ①食事中に立ち歩く。
- ②口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③食事中にひじをつく。
- ④茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤食事中に片足をいすのせる。
- ⑥友達がいやがる話をする。

Q2 良い姿勢ですわり、よくかんで食べると  
どんなことが起きるでしょうか？

食べ物の消化や吸収が  
( ) なる。

※こたえはこのページにあるよ

