



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		せかりコッパン	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
7	木		ごはん	いわしのしょうがに ブロッコリーのチーズあかあえ 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
8	金		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 わふうドレッシング じゃがいも こんにやく こめあぶら	614	24.8
11	月		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 だいず 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
12	火		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	673	28.3
13	水		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 さとも ふ うーめん でんぶん ゼリー	660	23.8
14	木		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
15	金		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 だいず 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 こめあぶら こめあぶら ゼリー	699	27.4
18	月	天真小	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
19	火	天真小	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	663	23.9
20	水		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 だいず 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 こめあぶら クレープ	695	27.7
21	木		ごはん	しろみぎかなフライ(たくじょうソース) よんじゆやさいのナムルふう あぶらふのみそじる	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 こめあぶら ごま じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	650	22.4
22	金		せんいパン (メープルジャム)	ぶたにくのハーブやき カミカミこんさいサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ ベーコン ひよこまめ チーズ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン わふうドレッシング マカロニ こめあぶら ジャム	649	25.2
25	月	多賀城小 東小	ごはん	エビカツ(たくじょうソース) 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	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら フレンチドレッシング でんぶん	696	22.7
26	火	多賀城小 天真小5年 東小	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 こまつな ねぎ しいたけ あかしそ	ごはん おおむぎ こめあぶら ピーマン こめあぶら パンこ	617	24.6
27	水	天真小5年	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 しおこうじりやさいスープ	とりにく くきわかめ わかめ あかたさか こんぶ しろうたか 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
28	木	天真小5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 だいず かつくいわし	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
29	金		ごはん	メンチカツ ごますあえ とんじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ 味噌	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	677	26.6

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。

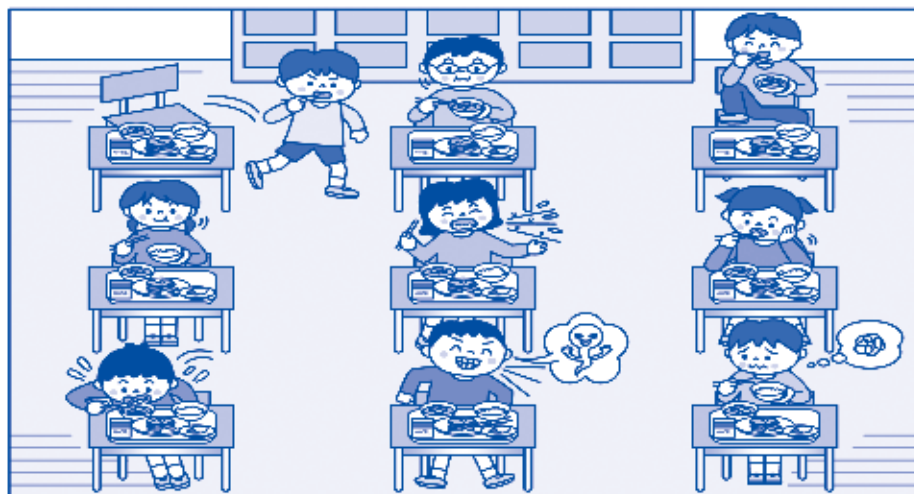
5月給食だより

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
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	654kcal	25.1g	22.6g	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



良い姿勢チェック☑