

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 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g															
2	月	多中	たけのこごはん	かつおカツ(卓上ソース) 里芋とがんものそぼろ煮 まめふ汁 アセロラゼリー	かつお がんもどき 豚肉 油揚げ	えだまめ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ たけのこ ごぼう しょうが	ご飯 さといも 米油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 豆麩 小麦粉 パン粉 ゼリー	892	29.9															
6	金		ごはん	塩麹チキンカツ 小松菜の中華和え なめこと卵の中華スープ	鶏肉 ハム 豚肉 卵 豆腐	ごまつな もやし なめこ きくらげ	ご飯 米油 ごま油 でん粉 小麦粉 中華ドレッシング	782	31.7															
9	月	多中3年	ソフトパン (パテキャラメル)	オムレツきのこソース カミカミ根菜サラダ コーンスープ	牛乳 卵 かまぼこ チーズ ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム	マッシュルーム ほししいたけ ごぼう きゅうり だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 米油 だしのみみ香る和風ドレッシング	879	29.2															
10	火	多中3年	ごはん	さんま甘露煮 ひじきのカラフル炒め 白玉だんご汁	牛乳 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 鶏肉 さんま	あかパパリカ えだまめ にんじん だいこん はくさい ねぎ	ご飯 こんにゃく 米油 砂糖 白玉餅 でん粉	826	30.8															
11	水	多中3年 東豊中	ごはん	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ ピリ辛五目みそ汁	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ しょうが	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも 米油 こんにゃく	899	33.6															
12	木		ミルクパン	白花豆コロッケ (卓上ソース) わかめサラダ プラウンシチュー	牛乳 わかめ ちくわ 豚肉 白花豆 スキムミルク 大豆	きゅうり にんじん たまねぎ トマト	パン ごま じゃがいも ハヤシルウ 米油 パン粉 小麦粉 青じそドレッシング	891	33.7															
13	金		ごはん	さばのみそ煮 小松菜のおひたし あざりとキムチのテンジャンスープ ヨーグルト	さば ちくわ あさり 豚肉 豆腐 ヨーグルト みそ	ごまつな もやし にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく	ご飯 ごま じゃがいも 米油 ごま油 マロニー 砂糖	917	38.6															
16	月	東豊中	ごはん	ほっけ塩焼き たけのこの煮物 めんこいみそスープ	ほっけ 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ もやし はくさい ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ご飯 こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 米粉めん	742	33.7															
17	火	東豊中	食パン (いちごジャム)	白身魚フライ (卓上ソース) ポテトサラダ ミネストローネ	ホキ ハム チーズ ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ さやいんげん セロリー にんにく トマト	パン 米油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 パン粉 ハーフマヨネーズ ジャム	824	31.9															
18	水	二中3年	むぎごはん	小籠包 (2個) きゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 レバー みそ	きゅうり メンマ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま 砂糖 でん粉 米油 小麦粉	914	33.1															
19	木	二中	ごはん	鯛の照焼 切干大根のカレー炒め 米粉ワンタンスープ	鯖 豚肉	きりぼしだいこん にんにく にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん ねぎ はくさい きくらげ メンマ	ご飯 こんにゃく 米油 砂糖 米粉ワンタン	844	31.3															
20	金	多中1年 二中3年	背割りソフトパン	ウインナーのバーベキューソースかけ きのこペンネのソテー 肉団子と野菜のスープ ヨーグルト	ウインナー ベーコン 生クリーム 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 オリーブ油 ペンネ	818	32.4															
23	月		ごはん	お魚カツ アスパラガスのマヨおほかねえ 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油 こんにゃく パン粉	816	29.9															
24	火		ごはん	味付玉子 フルーツポンチ ポークカレー	牛乳 卵 豚肉 大豆 スキムミルク	もも パイナップル みかん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ じゃがいも 米油 カレールウ ゼリー	931	31.3															
25	水		食パン (ブルーベリージャム)	メンチカツ 三色ソテー 青大豆のポタージュ	牛乳 豚肉 ウインナー 青大豆 ベーコン スキムミルク	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	パン 米油 バター ジャム じゃがいも パン粉 でん粉	891	34.4															
26	木		ごはん	笹かまの旨味噌かけ 海藻サラダ 油麩じゃが	笹かまぼこ みそ わかめ 白きりんさい 豚肉 かまぼこ 赤つものまた 青つものまた	きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 油麩 こんにゃく 米油 青じそドレッシング	828	31.6															
27	金		ごはん (のりの佃煮)	いわしの梅煮 マカロニサラダ 春雨スープ	いわし ハム 鶏肉 うずら卵 のり	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ きぬさや	ご飯 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング はるさめ 砂糖	914	32.1															
30	月		米粉パン	味付け肉団子 (2個) ナムル 山菜うどん ミルメークコーヒー	豚肉 かまぼこ 油揚げ なたと 鯖節 鶏肉 牛肉	ごまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ きくらげ ねぎ たまねぎ わらび いもつる えのきだけ	パン 米粉 ごま 砂糖 韓国ナムルドレッシング うどん 小麦粉 ミルメーク	873	41.6															
31	火		わかめごはん	豚肉のオニオンソースかけ 五目豆 ごんぼ汁	わかめ 豚肉 大豆 ちくわ 鶏肉 油揚げ おから	りんご たまねぎ にんにく にんじん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく 米油	817	37.6															
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。			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回当たりの平均</td> <td>858kcal</td> <td>33.1g</td> <td>26.1g</td> <td>3.6g</td> </tr> </tbody> </table>		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	858kcal	33.1g	26.1g	3.6g
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	858kcal	33.1g	26.1g	3.6g																				

5月給食だより

今月の栄養目標 食事のマナーについて考えよう

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり一か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら、手のこゝろ、指の間、指先、手首を順に洗う。
- 水でしっかり洗い流す
- 清潔なハンカチやタオルでふく

こんなことに気をつけましょう

- 口を閉じ、よくかんで食べる
- ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない
- 時間内に食べ終わるようにする
- 食器は大切に扱う

※片付けるときはきちんと重ねましょう。

今月の地場産品 **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。

よい姿勢で食べましょう

- 背筋をびんと伸ばす
- ひじをつかない
- いすに深く腰かける
- 机と体の間は、こぶし1個分あける

食事当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にケガをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。