

5月 給食だより



令和8年5月
津幡町立英田小学校

おうちのひとといっしょに
よみましょう

木々の緑がまぶしい5月。新しい学年が始まり1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしたいですね。そのためのポイントを紹介いたします。

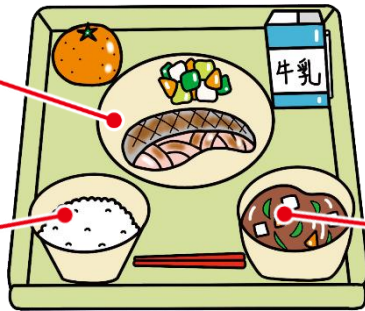


かっこいい食べ方をしよう

食事のマナーを守って、食べ方名人を自指しましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてくださいね！

① 食器の配ぜんを確認

おかずは奥に
ごはんは手前の左側



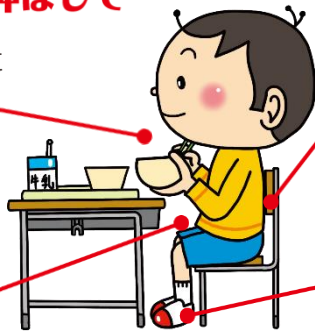
※左利きの方は、左右逆にするとうまくいかも

みそしる・スープは手前の右側



② 背中を伸ばして

体は料理の方に向けて



背筋を伸ばす。

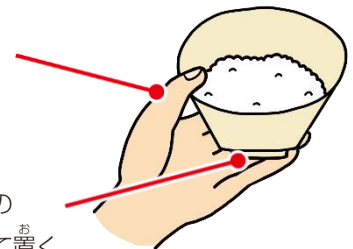
足を組まず、そろえて床に付ける。

ひじをつかない。

③ お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。

糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。



あとかたづけのおねがい

給食のあとかたづけはきちんとできていますか。食器に食べのこしはありませんか？おぼんの上にゴミはのっていませんか？給食室にかえてくる食器を見て、食べのこしやゴミが入っていると、調理員さんはかなしくなります。反対に、きれいな食器が返ってくると、調理員さんはとてもうれしい気持ちになります。ピカピカのあとかたづけをめざしましょう！

●おさらやおわん●

ピカピカにしてから
きれいにかさねる



●スプーンやはし●

むきをそろえてかえす



●のこしたたべもの●

きめられた
ところに
あつめる



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 金	ごはん ぶたにくとだいずのくろずあん★ ワントンスープ デザート(もちゼリー)	豚肉 大豆 ワントン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ワントン(小麦粉 油 でんぷん さとう) さとう 水あめ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが ワントン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ 白桃	659	23.5	18.5
7 木	ごはん ぶたにくのおいだれ★ ひじきのいろどりあえ とうふとなめこのみそしる	豚肉 ひじき 絹ごし豆腐 ぶかし みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん とうもろこし なめこ ねぎ	633	25.0	21.9
8 金	ごはん あじのみりんやき こまつなとあげのあえもの しんじゃがいものそばろに	あじ うすあげ 牛肉 豚肉	米 さとう さとう 油 じゃがいも さとう でんぷん	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	636	30.9	18.9
11 月	ごはん たまごやき ぎゅうにくとごぼうのきんぴら★ さやえんどうのみそしる	鶏卵 牛肉 さつまあげ 絹ごし豆腐 うすあげ わかめ みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 ごま油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン さやえんどう たまねぎ にんじん	593	24.6	18.9
12 火	ごはん とりにくのトマトソースがけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 大豆油 さとう オリーブ油 じゃがいも 油	トマト にんにく たまねぎ パセリ キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ	630	21.3	23.5
13 水	ハンバーガー(はいがパンズ) (ハンバーグ) はるキャベツのソテー マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 豚脂 でんぷん さとう 油 マカロニ バター 米粉 油 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん しめじ	598	26.0	23.5
14 木	ごはん めぎすのなんばんづけ★ ブロッコリーとハムのマヨあえ とんじる	メギス ロースハム 豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	ねぎ ブロッコリー きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	643	28.3	24.4
15 金	パン ウインナー フレンチサラダ キーマカレー	ウインナー 鶏肉 豚肉	小麦粉 さとう 油 ショートニング 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご トマト	655	27.9	33.6
18 月	とろそばろどん(ごはん) (ぐ) ごまあえ あつあげのみそしる ヨーグルト	鶏肉 いり玉子(鶏卵) 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 いり玉子(でんぷん さとう 油) 油 さとう ごま さとう	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	582	24.3	17.4
19 火	ジャンバラヤ アメリカ献立 チョップドサラダ クラムチャウダー デザート(ワールドカップトリプルゼリー)	ウインナー あさり 牛乳	米 バター オリーブ油 油 さとう じゃがいも バター 米粉 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく セロリー キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	610	16.9	19.0
20 水	バターロール ハニーマスタードチキン アスパラソテー ぶたにくとじゃがいものトマトに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも 油 さとう	アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん トマト	592	30.2	21.8
21 木	ごはん はるまき ホイコーロー わかめとたまごのスープ	豚肉 大豆粉 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ	米 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 ごま油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	621	20.8	22.5
22 金	ごはん いりこフライ★ パンパンソーサラダ ちゃんぽんめん	いわし 鶏肉 豚肉 なると	米 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま さとう ごま油 中華めん ごま油	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	591	24.9	17.2
25 月	ごはん とりにくのレモンだれ きりほしだいこんのいために★ みそけんちんじる	鶏肉 さつまあげ 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう ごま油	レモン果汁 切干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	615	27.8	17.4
26 火	ごはん さばのみそに おひたし だいこんのうまに	さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 さとう でんぷん さとう 油 さとう でんぷん	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	631	27.5	19.6
27 水	ミルクロール ほうれんそうオムレツ スパゲッティソテー ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ウインナー ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 油 スパゲッティ オリーブ油 ミートボール(水あめ 大豆油 でんぷん) じゃがいも 油 さとう 米粉 ハヤシルウ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ にんにく ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	642	22.6	27.3
28 木	ごはん かきあげ★ ツナときゅうりのさっぱりあえ いなりうどん	大豆たん白 ツナ わかめ かまぼこ うすあげ	米 小麦粉 油 大豆油 さとう うどん さとう	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく もやし きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	637	20.8	20.9
29 金	ごはん こうやとうふとじゃがいもの あまからがらめ もやしのおかかあえ ごましる	高野豆腐 青のり かつおぶし 鶏肉 みそ	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう もち ごま	もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こまつな	636	22.6	18.1

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	623kcal	15.9%	30.9%	355mg	3.1mg	258μg	0.54mg	0.50mg	24mg	4.9g	2.5g	82mg	2.7mg