



さわやかな風の吹くすこしやすい季節となりました。

新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまってきている時期でもあります。

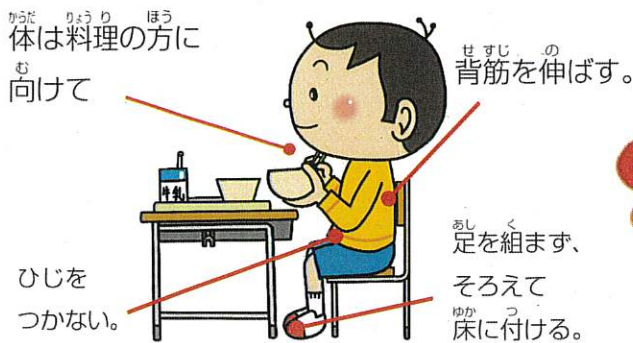
大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

## しょくじのマナーについて

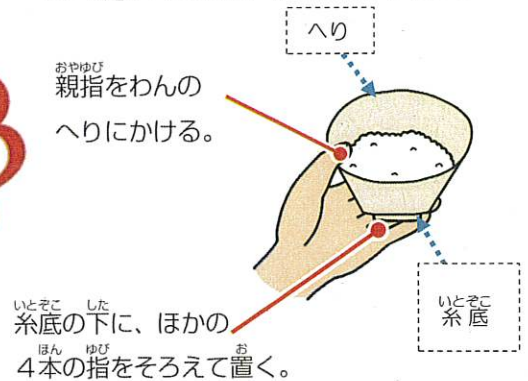
みんなで楽しく・気持ちよく食べるためには、食事のマナーを守ることが大切です。

食事の時の姿勢やはしのもちかたなど・・・上手にできていますか？

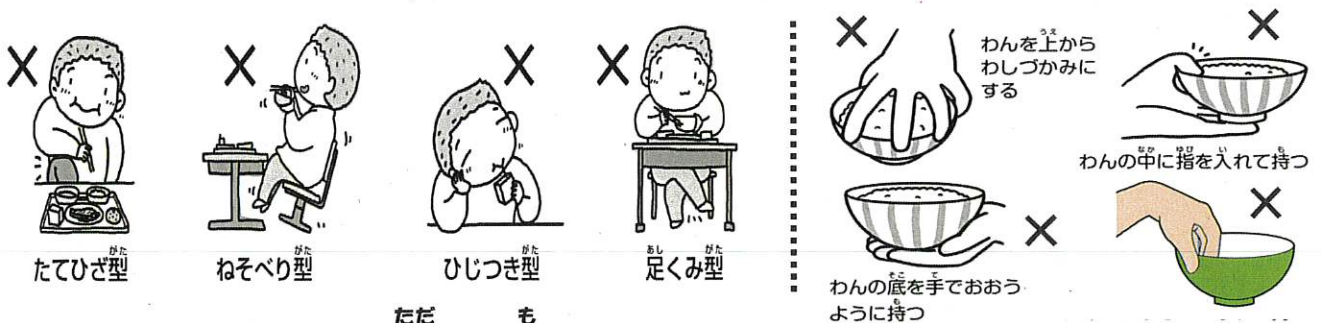
### 《せすじをのばして！》



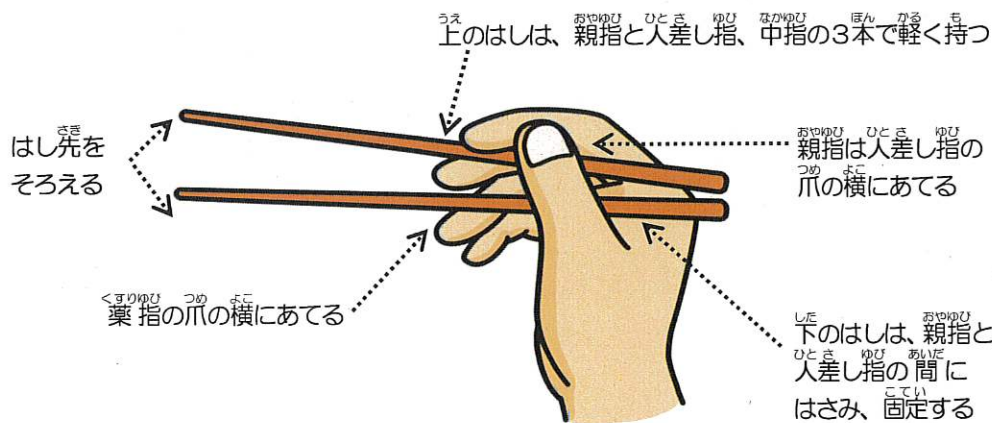
### 《お茶碗は手にもって！》



### 《こんな姿勢・お茶碗の持ち方になっていたら・・・たいへん！》



### 《おはしを正しく持っていますか？》



毎日の食事の中で、食べる姿勢やおはしの持ち方をふりかえってみましょう。

よい姿勢・正しい持ち方を知り、意識してよいマナーで食べてみましょう！


# 5月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる				
1	金	遠足予備日(弁当持参) 												
4	月	みどりの日 												
5	火	こどもの日 												
6	水	振替休日												
7	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め どさん子汁 オレンジ			とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく コーン	りょくとうもろやし こんにやく ねぎ オレンジ	米 油	かたくり粉 ごま油 こむぎこ バター じゃがいも	627 Kcal 22 g 22 g
8	金	白ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ 江戸っ子煮 キャベツのみそ汁			鯖 牛肉 みそ だし うすあげ 高野豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ こんにやく キャベツ えのきたけ	たまねぎ しょうが	米 油	かたくり粉 さとう	637 Kcal 28 g 25 g
11	月	白ごはん	牛乳	シュウマイ 中華あえ 麻婆豆腐			シュウマイ ロースハム	牛乳	にんじん	きゅうり りょくとうもろやし しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 ごま	りょくとうもろまし ごま油 さとう 油 かたくり粉	678 Kcal 29 g 23 g
12	火	白ごはん	牛乳	手作りふりかけ 揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 高野豆腐の卵とじ			さば缶 だし うすあげ 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにやく	たまねぎ たけのこ	米 油	じゃがいも かたくり粉 さとう	646 Kcal 29 g 22 g
13	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ はりはり漬け カレーうどん			ちくわ 牛肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな	ねぎ しょうが 切り干し大根	たまねぎ ねぎ	米 ごま	さとう ごま うどん 油 てんぷら粉 カレーパウダー	651 Kcal 22 g 21 g
14	木	白ごはん	牛乳	豚肉のくわやき ひじきとごぼうのマヨネーズあえ じゃがいものみそ汁			ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく きゅうり しょうが	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 油	じゃがいも ごま こむぎこ 水あめ たまごなしマヨネーズ かたくり粉	686 Kcal 23 g 28 g
15	金	チキンライス	牛乳	クラムチャウダー さくらんぼゼリー			とり肉 ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ コーン	たまねぎ コーン	米 小麦 油	じゃがいも バター マカロニ さくらんぼゼリー	649 Kcal 24 g 19 g
18	月	白ごはん	牛乳	うずらたまごのミートローフ にんじんグラッセ やさしいスープ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン えのきたけ キャベツ	たまねぎ コーン	米 バター	パン粉 さとう	641 Kcal 30 g 21 g
19	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのかぼちゃスープ			とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン	米 オリーブ油	パン粉 たまごなしマヨネーズ さとう 油 生クリーム バター	686 Kcal 28 g 25 g
20	水	白ごはん	牛乳	ししゃものカレー天ぷら ごま酢あえ 新じゃがいものそぼろ煮			うすあげ 牛肉 ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	りょくとうもろやし たまねぎ こんにやく しょうが	たまねぎ こんにやく	米 かたくり粉 ごま	てんぷら粉 ごま さとう じゃがいも	620 Kcal 23 g 21 g
21	木	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ もち麦のスープ ヨーグルト			きなこ ツナ ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	にんにく	米 油	コッペパン さとう じゃがいも もち麦	632 Kcal 25 g 29 g
22	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐のマヨネーズやき しらすの和風パスタ 白山めぐみのみそ汁			かたとうふ うすあげ ベーコン	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 にんにく だいこん	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん	木滑なめこ ねぎ	米 かたくり粉 パン粉 オリーブ油 スパゲッティ バター	たまごなしマヨネーズ オリーブ油 バター	664 Kcal 23 g 25 g
25	月	白ごはん	牛乳	とんづけ おかかあえ けんちん汁			ぶた肉 みそ うすあげ かつおぶし もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく ごぼう	だいこん 干しいたけ こんにやく ねぎ	米 油	かたくり粉 ごま さとう ごま油	603 Kcal 26 g 23 g
26	火	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース スナッフえんどうと卵のサラダ ミネストローネ			いわし たまごスブレッド ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん スナッフえんどう トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	米 マカロニ 油	マカロニ かたくり粉 さとう じゃがいも オリーブ油 ひよこ豆 パン粉	672 Kcal 21 g 25 g
27	水	白ごはん	牛乳	てりやきチキンのり たまごのごまあえ キムチ豚汁			とり肉 たまご ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	りょくとうもろやし たまねぎ こんにやく キムチ	にんにく	米 じゃがいも ごま	さとう 油 水あめ かたくり粉	610 Kcal 26 g 21 g
28	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 味噌ラーメン			ぎょうざ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが りょくとうもろやし	コーン ねぎ	米 ごま	さとう 油 ラーメン	624 Kcal 22 g 18 g
29	金	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツカクテルゼリー			牛肉 チーズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	みかん缶 パイン缶 もも缶	米 小麦 油	小麦粉 じゃがいも バター カレーパウダー ゼリー	733 Kcal 19 g 21 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量5月  
平均 2.3g



月	火	水	木	金	
1	<b>遠足予備日 (弁当持参)</b> 				
4	<b>みどりの日</b> 	<b>子どもの日</b> 	<b>6 振替休日</b> 	<b>7 オレンジ</b> さばのたつたあげ ごはん ひじきごぼうのマヨネーズ和え ぶたにくのくわやき ごはん	<b>8 えとごこ</b> さばのたつたあげ ごはん キヤベツのみそしる さくらんぼゼリー ごはん
11	<b>11</b> ちゅうかあえ しゅうまい マーボー豆腐 ごはん	<b>12</b> あげだいでいずとじゃがいものいそあえ ふりかけ てづくり ふりかけ ごはん	<b>13</b> はりはりつけ ちくわのいそべあげ ごはん	<b>14</b> ひじきごぼうのマヨネーズ和え ぶたにくのくわやき ごはん	<b>15</b> さくらんぼゼリー クラムチャウダー ごはん
18	<b>18</b> ソースをかける にんじんグラッセ うずらたまごのミートローフ やさいスープ ごはん	<b>19</b> おはなしきゅうしよく コールスローサラダ とりにくのこうそうパンこやき ごはん	<b>20</b> 1・2ねん1び 3~6ねん2び ごまあえ ししやものカレーてんぷら しんじやがいものそぼろに ごはん	<b>21</b> ヨーグルト ツナサラダ きなこあげパン きゅうりのピリから ごはん	<b>22</b> ジョバークきゅうしよく (はくさん) しらすのわふうパスタ かたどうふのマヨネーズやき ほくさんめくみんみそしる ごはん
25	<b>25</b> 未来に残す郷土料理絵食(神奈川) おかかあえ とんづけ けんちゃんじる ごはん	<b>26</b> 6年生ジオ合宿 スナックえんどうとたまごのサラダ いわしのアングレース ミネストローネ ごはん	<b>27</b> 6年生ジオ合宿 のりとたまごのごまあえ てりやきチキン キムチとんじる ごはん	<b>28</b> きなこあげパン きゅうりのピリから ぎょうざ みそラーメン ごはん	<b>29</b> ぐをかける カレーライス(むぎごはん) フルーツカクテルゼリー ごはん