

給食だより 5月号

令和8年5月
珠洲市立みさき小学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと
思います。疲れが出やすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけるとともに、早めに寝たり、湯船に
ゆっくりつかったりして、しっかりと体を休めましょう。

5月の目標 食事のマナーに気をつけよう

食事のマナーは、本来、人に迷惑をかけずに、みんなが楽しく食事をするためのものです。堅苦しいもの
と考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と考えて、マナーを守って食事をしましょう。
今のうちに基本的なマナーをマスターしておけば、大人になってから食事の場面できっと役立ちますよ！

マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



これが正しい持ち方

食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。



はし

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節辺りで軽く持ちます。

茶わん

親指以外の4本の指をそろえての伸ばし、指の腹に茶わんの底をのせます。親指は茶わんのへりにかけます。

マナークイズ

上の配せんで間違っているものを3つあげましょう

はしの持ち方レッスン!



- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

よていこんだて 5月号

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>・19日 食育の日 毎月19日は食育の日です。自分や家族の食生活を見直す日となっています。 ご家庭でお子様と一緒に料理を作ったりして、食事について話をしてみましょう。</p>				<p>1日 ごはん バンバンジー 野菜ラーメン 柏餅 牛乳</p>
赤	<p>・行事食 5月5日はこどもの日ですが、祝日のため5月1日に「かしわもち」がつきます。</p>				牛乳・鶏肉・豚肉
黄					米・サラダ油・砂糖・ごま
緑					きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・葱・コーン
こんだて	4日 みどりの日	5日 こどもの日 	6日 こどもの日の振替休日 	7日 ごはん 鶏の親子焼き ミニトマト 豚汁 牛乳	8日 ごはん タッカルビ トックスープ 豆乳のカ 牛乳
赤				牛乳・鶏肉・卵・豚肉	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豚肉
黄				米・砂糖・じゃがいも・こんにやく	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・米粉
緑				干しいたけ・人参・小松菜・トマト・白菜・牛蒡・大根・葱	生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・大根・チンゲン菜・干しいたけ
こんだて	11日 ごはん オムレツ ひじきマリネサラダ 洋風スープ 牛乳	12日 ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	13日 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ワントンスープ 牛乳	14日 さわやかごはん 千草和え 車麩の卵とじ あまおうクレープ 牛乳	15日 セルフ照焼きコッペ ハムマヨサラダ コンソメスープ 牛乳
赤	牛乳・オムレツ・ハム・チーズ・ひじき・ウインナー	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ	牛乳・豚肉・油揚げ・ワントン	牛乳・油揚げ・いか・鶏肉・卵・かまぼこ	牛乳・ハム・豆腐・ハンバーグ
黄	米・砂糖・サラダ油・じゃがいも	米・片栗粉・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ	米・サラダ油・砂糖	米・スバゲッテイ・砂糖・ごま・サラダ油・麩・じゃがいも	コッペパン・砂糖・片栗粉・マヨネーズ
緑	ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参・玉ねぎ	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・ごぼう・葱・しめじ	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲン菜・ねぎ・ピーマン・コーン	キャベツ・小松菜・人参・干しいたけ・玉ねぎ	キャベツ・人参・ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ
こんだて	18日 ごはん 肉団子 切干大根のごまマヨ和え じゃがいものスープ 牛乳	19日 枝豆コーンごはん シシャモフライ わかめの和え物 みそ汁 牛乳	20日 ごはん パンサンスー 麻婆豆腐 牛乳	21日 ごはん さばの生姜煮 ごま和え 若竹汁 牛乳	22日 カレーライス フルーツポンチ 福神漬け 牛乳
赤	牛乳・肉団子・ハム・油揚げ	牛乳・ししゃも・こんぶ・わかめ・油揚げ	牛乳・ハム・卵・豆腐・豚肉・鶏肉	牛乳・さば・油揚げ・わかめ・豆腐	牛乳・豚肉
黄	米・ごま・じゃがいも	米・サラダ油・ごま	米・春雨・砂糖・サラダ油・ごま・片栗粉	米・ごま・砂糖	米・じゃがいも・サラダ油
緑	切干大根・ブロッコリー・れんこん・人参・小松菜・大根・しめじ	枝豆・コーン・人参・もやし・小松菜・白菜	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・干しシイタケ・葱	小松菜・もやし・コーン・たけのこ	玉ねぎ・人参・トマト・りんご・黄桃・パイナップル・みかん・バナナ・大根
こんだて	25日 ごはん 信田巻 キャベツ梅和え みそ汁 牛乳	26日 ごはん チーズはんぺんフライ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳	27日 キャロットピラフ トマト入りあっさりピクルス チーズのふわふわスープ 牛乳	28日 ごはん 鶏肉の塩麩焼き コールスローサラダ 中華スープ 牛乳	29日 小松菜豚丼 たくあん和え物 みそ汁 ナッツとさかな 牛乳
赤	牛乳・がんもどき・油あげ	牛乳・チーズはんぺんフライ・豚肉・油揚げ	牛乳・鶏肉・ベーコン・卵・チーズ	牛乳・鶏肉・ハム・豆腐・わかめ	牛乳・豚肉・豆腐・小魚
黄	米	米・サラダ油・砂糖・ごま	米・バター・砂糖	米・砂糖・サラダ油	米・白滝・砂糖・ごま・ナッツ
緑	キャベツ・もやし・人参・きゅうり・梅干し・大根・えのきたけ	切干大根・小松菜・人参・大根・しめじ	人参・玉ねぎ・しめじ・枝豆・コーン・キャベツ・トマト・ブロッコリー・小松菜	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・葱・えのきたけ	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ・きゅうり・大根・白菜・ねぎ

※材料の都合により献立の変更があります。