



給食だより



R8年5月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

しんねん と はし はや つき す がつ ねん なか ひかくてき す し き きゅう
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急
に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境
への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、必ず朝ごはんを食べてから登校するよう
にしましょう。



食事のマナーに気を付けよう

食事のマナーとは相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話
す内容に気をくばり、一緒に食べる人にイヤな思いをさせないようにすることが大切です。給食
やお家での食事を通して、基本的な食事のマナーを身につけましょう。

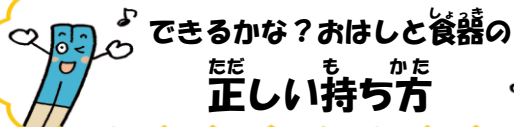
マナー違反は だーれだ



マナー違反をしている人が4人います！
だれがどんなマナー違反をしているのか考えてみましょう。

答え ②・④・⑤・⑥

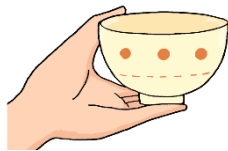
- ②口に食べ物が入ったまま話をしています！
→食べ物がとんだり、口の中がみえていて、
- ③の人はいやそうですね。
- ④食事中に立ち歩いています。
→最後まで座って食べましょう！
- ⑤、⑥イスをゆらして遊んでいます
→後ろにたおれると危ない！よい姿勢で
食べるとお腹への負担も少なくなります。



*上のおはしは、えんぴつと同じ持ち方



*下のおはしは、
親指の付け根から中指と薬指の
あいだとお
間に通します。



*親指は茶わんのへりにかけ、
のこりの4本の指は、茶わんの
そこをささ
底を支えます。

今月の給食

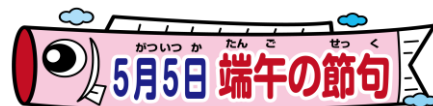


*子どもの日給食(7日)

5日の子どもの日にちなんで、子どもの日給食!こいのぼりをイメージしたおさかなフライと、かしわもちを味わいま
しょう。また、成長の早いだけのこを使っただけのこご飯には、みなさんが元気に成長できるよう願いを込めました。

*ふるさと給食(8日、19日)

今年度の給食には、奥能登でとれた食材を使ったり、奥能登の食文化を取り入れたりしたふるさと給食を実施する予定です。
5月は8日に珠洲産のアスパラガスを使った春野菜のソテー、19日に奥能登伝統のいしるを使った唐揚げを予定しています。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と
幸せを願う年中行事です。五月人形やこい
のぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べ
てお祝いをする風習があります。

かしわもち



あん入りのもちを
カシワの葉でくるんだもの。カ
シワは、新しい芽が出るまで
古い葉が木に残っていること
から、家が途絶えずに代々栄
えていくようにとの願いが込
められています。



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	親子丼	牛乳	さざなみ和え なめこ汁		とり肉 たまご とうふ	牛乳 塩こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり なめこ	米 むぎ 糸こんにゃく さとう かたくりこ じゃがいも	626 Kcal	28.6 g	16.7 g	2.0 g
7	木	たけのこ ごはん	牛乳	おさかなフライ 小松菜とコーンのごまあえ お麩とわかめのすまし汁 かしわもち		油揚げ たら あずき	牛乳 わかめ	にんじん こまつな たけのこ コーン キャベツ ねぎ えのき たまねぎ だいこん	米 パンこ 油 さとう ごま ふ もち	700 Kcal	33.3 g	17.8 g	2.5 g
8	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香草焼き アスパラガスのソテー コンソメスープ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれん草 だいこん	米 じゃがいも オリーブ油 油 バター	622 Kcal	22.7 g	21.6 g	1.7 g
11	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツと油揚げのごま酢和え 豆腐のすまし汁		さば あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ だいこん えのき ねぎ	米 ごま さとう	630 Kcal	24.4 g	21.6 g	1.8 g
12	火	ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめの中華炒め チンゲン菜の中華スープ		ぶた肉 とうふ ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲン菜 たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ しょうが しめじ	米 こむぎこ 油 こんにゃく ごま油 ごま はるさめ	693 Kcal	19.7 g	27.2 g	1.4 g
13	水	ごはん	牛乳	ブロッコリーのおかかあえ 肉じゃが 野菜とくだものゼリー		厚揚げ かつお節 ぶた肉	牛乳 寒天	にんじん ブロッコリー さやいんげん たまねぎ りんご果汁 レモン果汁	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	686 Kcal	26.4 g	17.0 g	1.6 g
14	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 五色あえ ごぼうとしめじのみそ汁		ぶた肉 ハム あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう しめじ	米 油 さとう ごま油 かたくりこ	603 Kcal	25.4 g	17.8 g	2.1 g
15	金	修学旅行・遠足のため給食なし											
18	月	ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き 大根とハムのサラダ マカロニのコンソメスープ		とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん だいこん ほうれん草 えだまめ コーン たまねぎ しめじ	米 オリーブ油 さとう マカロニ パンこ	618 Kcal	24.8 g	18.9 g	2.0 g
19	火	ごはん	牛乳	鶏肉のいしる風味唐揚げ キャベツともやしのあえもの たまねぎのみそ汁		とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 油 かたくりこ ごま さとう じゃがいも	706 Kcal	24.8 g	25.3 g	1.9 g
20	水	五目 チャーハン	牛乳	もやしのナムル わかめの中華スープ キャンディチーズ		ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのき しょうが コーン もやし きゅうり	米 油 むぎ ごま油 ごま	599 Kcal	23.0 g	19.3 g	1.9 g
21	木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き たけのこのおかか煮 厚揚げのすまし汁		さわら さつま揚げ かつお節 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ えのき たまねぎ	米 こんにゃく さとう	600 Kcal	28.4 g	17.4 g	1.8 g
22	金	チキン ビーンズ カレー	牛乳	フルーツポンチ		とり肉 だいず	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご もも パイナップル みかん バナナ りんご果汁	米 油 むぎ じゃがいも さとう	753 Kcal	21.4 g	20.2 g	2.3 g
25	月	ごはん	牛乳	メンチカツ 切り干し大根とツナの和え物 小松菜のみそ汁		ぶた肉 ツナ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 切り干し大根 きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米 油 さとう ごま油 パンこ	668 Kcal	23.4 g	22.3 g	1.9 g
26	火	ごはん	牛乳	ハニーマスタードチキン マカロニサラダ レタスのコンソメスープ		とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ コーン レタス しめじ たまねぎ	米 マヨネーズ はちみつ マカロニ	640 Kcal	24.4 g	20.5 g	2.3 g
27	水	ごはん	牛乳	きゅうりと糸かまぼこの酢の物 すき焼き風煮 オレンジ		ぶた肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい えのき オレンジ	米 油 さとう こんにゃく くるまふ	624 Kcal	25.4 g	16.4 g	2.3 g
28	木	食パン	牛乳	コールスローサラダ ミートボールシチュー ブルーベリージャム		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり コーン しょうが たまねぎ しめじ	食パン バター じゃがいも こめこ パンこ	622 Kcal	23.6 g	21.5 g	2.7 g
29	金	ごはん	牛乳	チャプチェ ワンタンスープ セノビーゼリー		ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜 たまねぎ ねぎ レモン果汁 コーン にんにく たけのこ もやし 干しいたけ しょうが	米 油 さとう ごま油 ごま こむぎこ	702 Kcal	19.5 g	22.1 g	1.8 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、3色のグループに分けて記載してあります。



今月の平均値	655	24.6	20.2	2.0
栄養基準量	650	21～32	14～21	2未満