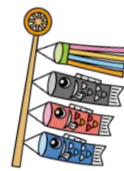




5月

給食だより



R8年5月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

しんねんどはし はや はつ 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
きおん あ からだ あつ な ねちゅうしょう とく ちゅう い ひつよう あたら かんきょう
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

しよくじ マナーとはあいて おち きもちがあらわれたものです。しよつき も かた しせい はな
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

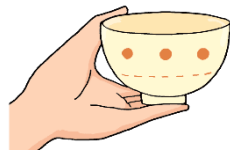
- ②口に食べ物が入ったまま話をしています！
→食べ物がとんだり、口の中がみえていて、
- ③の人はいやそうですね。
- ④食事中に立ち歩いています。
→最後まで座って食べましょう！
- ⑤、⑥イスをゆらして遊んでいます
→後ろにたおれると危ない！よい姿勢で
食べるとお腹への負担も少なくなります。

できるかな？おはしと食器の 正しい持ち方

*上のおはしは、えんぴつと同じ持ち方



*動かすのは
上のおはしだけ



*親指は茶わんのへりにかけ、
残りの4本の指は、茶わんの
底を支えます。

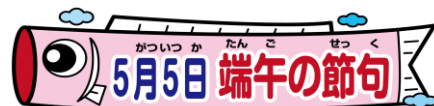
今月の給食

*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
苦い葉が木に残っていること
から、家が途絶えずに代々築
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
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 たまねぎ 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	レモン果汁 たまねぎ コーン キャベツ	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 キャベツ だいこん ごまつな 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 荳わかめの中華炒め チンゲン菜の中華スープ		ぶた肉 とうふ ぶた肉	牛乳 くわかめ	にんじん キャベツ しょうが ねぎ たまねぎ しょうが しめじ	米 こむぎ 油 こんにゃく ごま油 ごま	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 キャベツ ブロッコリー さいいんげん 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 ごまつな 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	ごはん	牛乳	じゃがいものインド風煮 大根とベーコンのスープ バナナ		ぶた肉 とり肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン だいこん グリーンピース バナナ	米 油 じゃがいも さとう	694 Kcal 23.7 g 19.5 g 1.7 g	
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 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 たまねぎ にんにく しょうが りんご もも パイナップル果汁 みかん バナナ りんご果汁	米 油 こんにゃく さとう	753 Kcal 21.4 g 20.2 g 2.3 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 パイナップル果汁 みかん バナナ りんご果汁	米 油 じゃがいも さとう	753 Kcal 21.4 g 20.2 g 2.3 g	
25	月	 運動会の振替休日のため給食なし 									
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 ブロッコリー コーン しょうが たまねぎ しめじ	食パン じゃがいも バター ごめこ 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 たまねぎ ねぎ レモン果汁 にら コーン にんにく チンゲン菜 干しいたけ しょうが	米 油 さとう ごま油 はるさめ ごま こむぎ	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。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
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