
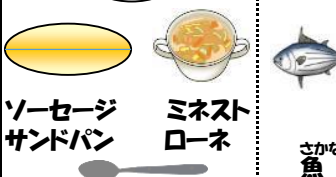





| 月   |  | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|--|---|
| 5月の給食のめあて ～食事のマナーを身につけよう～   |  |  |  |  |   |
| 食事のマナーを守るといことには、様々な人々への思いやりの気持ちが含まれています。となりの向かい側で食べている人、食事の後、教室のお掃除をする人、食器を洗ってくれる調理員さん。様々な人が気持ちよく食事やお掃除ができるよう、思いやりの心で食べましょう。  |  |  |  |  |   |
| 右の絵の中に、あなたが正しいか？<br>これから、様々な人への思いやりの気持ちでマナーに気を付けていただきます。  |  | <div><div><p>食べ物を口に入れたまましゃべらない</p></div><div><p>がちがちや食器の音を立てない</p></div><div><p>みんなが食べ終わるまで席を立たない</p></div><div><p>まわりの人とぶざけたり大声で話さない</p></div><div><p>ひじをついたり、背中を丸めて食べない</p></div><div><p>くちやくちや音を立てて食べない</p></div></div> |  |  |   |
| 4日 みのりの日  |  | 5日 こどもの日   | 6日 振替休日                                  | 7日 今月のめあてを確認しよう  | 8日 中華料理を味わおう  |
| 端午の節句と「柏もち」<br>端午の節句には、「柏もち」や「ちまき」が食べられます。ちまきを食べるのは中国から伝わったものですが、柏もちを食べるのは日本独特のものだそうです。<br>柏もちを包む柏の葉は、新芽が出てこない限り古い葉が落ちないといわれ、そのことから「子どもが生まれるまで親は亡くならない」、つまり「家が絶えな」「子孫繁栄」と縁起をかついで端午の節句に食べるようになりました。また柏は、昔から神聖な木とされ、神社などへのお参りで行う「柏手(かしわで)」を打つ」という言葉もそこから生まれたそうです。 |  | はいぜんず配膳図<br>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。<br>赤の食品～血や肉や骨になる～<br>緑の食品～体の調子を整える～<br>黄色の食品～熱や力になる～<br>検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137   | 給食の学食<br>お家で取りたい食品<br>ごはん<br>とんじり<br>豆製品 | ぎょうざ<br>ちゅうかどん<br>わかめスープ<br>小魚   | 食赤品の牛乳 ぶた肉 わかめ うずら卵<br>食緑品のにんじん たけのこ はくさい たまねぎ しょうが ねぎ チンゲンサイ<br>食黄色のこめ かたくりこ 油 さとう   |
| 11日 朝食モデル献立   |  | 12日 山菜を味わおう  | 13日 給食なし                                 | 14日 初鯉を味わおう  | 15日 運動と食事の関係について学ぼう   |
| だいこんサラダ<br>とりにくの<br>ガーリックみそやき<br>ごはん<br>とさんこ<br>じり<br>とうふ<br>食赤品のみそ さつまあげ とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳<br>食緑品のにんにく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし とうもろこし だいこん<br>食黄色のこめ さとう 油   |  | おしパン<br>スナッフ<br>えんどう<br>タンメン<br>果物<br>食赤品のぶた肉 牛乳<br>食緑品のしょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 ねぎ スナッフえんどう<br>食黄色の中華めん 油 蒸しパンミックス   | ちくりにくじょうたいかい地区陸上大会<br>弁当日                | ひじきに<br>かつおの<br>みそがらめ<br>ごはん<br>じゃがいもの<br>みそしる<br>淡色野菜<br>食赤品のカツオ みそ ひじき だいず とり肉 みそ 牛乳<br>食緑品のしょうが にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれん草<br>食黄色のこめ かたくりこ 油 さとう ごま じゃがいも | アーモンド<br>キャラメル<br>キムチ<br>かんこくふう<br>チャーハン<br>緑黄色野菜<br>食赤品のぶた肉 牛乳 牛肉 とり肉 とうふ<br>食緑品のねぎ にんじん キムチ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ほうれん草 はくさい<br>食黄色のこめ ゼリー 油 トック 春雨 |
| 検査結果(単位:Kg/Bq)セシウム134・137   |  | ND   |  | ND   |   |
| 栄養価<br>エネルギー(kcal) 799<br>たんぱく質(g) 32.5<br>脂質(g) 22.1<br>塩分(g) 3.0  |  | 栄養価<br>エネルギー(kcal) 861<br>たんぱく質(g) 32.0<br>脂質(g) 19.3<br>塩分(g) 3.2   |  | 栄養価<br>エネルギー(kcal) 842<br>たんぱく質(g) 38.9<br>脂質(g) 22.1<br>塩分(g) 2.7   |   |



| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  |
|---|---|--|--|--|
| 18日 よくかんで食べよう   | 19日 姿勢に気をつけて食べよう  | 20日 よくかんで食べよう  | 21日 沖縄県の郷土料理を味わおう  | 22日 グリンピースを味わおう  |
| <div>きりぼしだいじん<br/>のいためもの<br/>とうふハンバーグ</div> <div></div> <div>ごはん<br/>けんちん<br/>じる<br/>緑黄色<br/>野菜</div> | <div>わかめ<br/>サラダ</div> <div></div> <div>ソーセージ<br/>サンドパン<br/>ミネスト<br/>ローネ<br/>さかな<br/>魚</div> | <div>いいどり</div> <div></div> <div>ごはん<br/>あぶらあげの<br/>みそしる<br/>くだもの<br/>果物</div> | <div>パイ<br/>ゼリー</div> <div></div> <div>ジュシー<br/>ごはん<br/>アーサ<br/>じる<br/>緑黄色<br/>野菜</div> | <div>ごもくきんぴら<br/>さけの<br/>いきゅうあげ</div> <div></div> <div>グリンピース<br/>ごはん<br/>かきたま<br/>じる<br/>淡色<br/>野菜</div> |
| 食赤品 とり肉 さつまあげ とうふ<br>みそ 牛乳 ぶた肉 たまご  | 食赤品 ウインナー まぐろ缶 牛乳<br>わかめ  | 食赤品 とり肉 こんぶ かつお節<br>油あげ みそ にぼし 牛乳  | 食赤品 ぶた肉 昆布 なまあげ あおさ<br>さつま揚げ とうふ 牛乳  | 食赤品 さけ さつまあげ たまご<br>とり肉 牛乳   |
| 食緑品の 切干大根 にんじん こまつな<br>だいこん たまねぎ ごぼう  | 食緑品の だいこん キャベツ たまねぎ<br>にんじん パセリ<br>トマト  | 食緑品の ごぼう にんじん れんこん<br>さやえんどう いたけ<br>キャベツ にんじん こまつな   | 食緑品の にんじん しいたけ ねぎ<br>しょうが キャベツ たまねぎ  | 食緑品の グリンピース ごぼう<br>にんじん たけのこ いんげん<br>こまつな  |
| 食黄色品の こめ さとう かたくりこ<br>油 さといも こんにやく  | 食黄色品の パン さとう マカロニ   | 食黄色品の こめ じゃがいも こんにやく<br>油 ごま   | 食黄色品の こめ ラード さとう   | 食黄色品の こめ おおむぎ かたくりこ<br>さとう 油 こんにやく   |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 検査結果(単位:kg/Bq)<br>セシウム134・137 | ND |
|-------------------------------|----|

| 栄養価  | 栄養価   | 栄養価   | 栄養価   | 栄養価   |
|--|---|---|---|---|
| エネルギー(kcal) 847<br>たんぱく質(g) 35.1<br>脂質(g) 24.2<br>塩分(g) 3.1  | エネルギー(kcal) 781<br>たんぱく質(g) 30.1<br>脂質(g) 26.7<br>塩分(g) 4.7   | エネルギー(kcal) 757<br>たんぱく質(g) 29.9<br>脂質(g) 19.8<br>塩分(g) 2.8   | エネルギー(kcal) 818<br>たんぱく質(g) 28.8<br>脂質(g) 24.7<br>塩分(g) 3.5   | エネルギー(kcal) 860<br>たんぱく質(g) 26.2<br>脂質(g) 21.2<br>塩分(g) 2.9   |
| 25日 よくかんで食べよう  | 26日 旬の食材を味わおう   | 27日 日本型食生活を学ぼう  | 28日 はしの日  | 29日 きれいに食べよう  |
| <div>チーズ<br/>ナムル</div> <div></div> <div>にくとん<br/>たまご<br/>スープ<br/>かいどう<br/>海藻</div> | <div>あまくさばんかん</div> <div></div> <div>さんさいうどんじる<br/>かいどう<br/>海藻</div> | <div>ふきの<br/>あぶらいため<br/>あしフライ</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぐだくさん<br/>じる<br/>かいどう<br/>海藻</div> | <div>こまつな<br/>なっとう いぞかあえ</div> <div></div> <div>ごはん<br/>しんじゃが<br/>そぼろに<br/>こさかな<br/>小魚</div> | <div>フルーツポンチ</div> <div></div> <div>チキンカレー<br/>まめサラダ<br/>こさかな<br/>小魚</div> |
| 食赤品の ぶた肉 牛乳 たまご<br>チーズ   | 食赤品の とり肉 ちくわ 牛乳   | 食赤品の あじ さつまあげ 油あげ<br>とり肉 とうふ みそ 牛乳  | 食赤品の とり肉 なまあげ さつま揚げ<br>なっとう のり 牛乳   | 食赤品の とり肉 牛乳 だいず<br>ハム 牛乳  |
| 食緑品の たまねぎ しいたけ<br>しょうが こまつな もやし  | 食緑品の ぜんまい わらび ねぎ<br>にんじん しいたけ みつば<br>たまねぎ あまくさばんかん  | 食緑品の ふきにんじん いんげん<br>だいこん たまねぎ ごぼう   | 食緑品の にんじん たまねぎ いんげん<br>こまつな にんじん もやし  | 食緑品の たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ<br>みかん缶 パイン缶  |
| 食黄色品の こめ 油<br>ごま さとう   | 食黄色品の めん さつまいも こむぎこ<br>かたくりこ 油  | 食黄色品の こめ こんにやく 油<br>さとう じゃがいも   | 食黄色品の こめ じゃがいも 油<br>かたくりこ さとう   | 食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも<br>油 ゼリー  |

|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|-------------------------------|-------------|------|----------|------|-------------|------|----------|------|-------------|------|----------|------|-------------|------|----------|------|
| 検査結果(単位:kg/Bq)<br>セシウム134・137 | ND          |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               | 栄養価         |      |          |      | 栄養価         |      |          |      | 栄養価         |      |          |      | 栄養価         |      |          |      |
|                               | エネルギー(kcal) | 874  | たんぱく質(g) | 34.4 | エネルギー(kcal) | 851  | たんぱく質(g) | 34.4 | エネルギー(kcal) | 811  | たんぱく質(g) | 35.1 | エネルギー(kcal) | 784  | たんぱく質(g) | 33.8 |
|                               | 脂質(g)       | 32.1 | 塩分(g)    | 3.5  | 脂質(g)       | 20.2 | 塩分(g)    | 3.8  | 脂質(g)       | 21.1 | 塩分(g)    | 2.9  | 脂質(g)       | 21.7 | 塩分(g)    | 2.5  |
|                               | 脂質(g)       | 32.1 | 塩分(g)    | 3.5  | 脂質(g)       | 20.2 | 塩分(g)    | 3.8  | 脂質(g)       | 21.1 | 塩分(g)    | 2.9  | 脂質(g)       | 21.7 | 塩分(g)    | 2.5  |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |
|                               |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |             |      |          |      |

今日の給食のめあて

はいげんず  
配膳図

下線の献立は、カミカ  
ミ献立です。よくかん  
でよく味わって食べま  
しょう。

赤の食品～血や肉や骨になる～  
緑の食品～体の調子を整える～  
黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

基準量 中学生  
エネルギー 820kcal  
たんぱく質 30g  
脂質 ～27g  
塩分 ～3g

作ってみませんか  
給食のメニュー  
新じゃがそぼろ煮

<材料> 5～6人分

とりひき肉……………120g  
じゃがいも……………450g (中4個程度)  
にんじん……………100g  
たまねぎ……………200g  
さつまあげ……………70g  
(1～2枚)  
厚揚げ……………150g  
油……………小さじ1  
砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ2弱  
酒……………大さじ1  
水……………2カップ  
かたくり粉……………小さじ2

<作り方>

① じゃがいもは、2cm厚さのいちょう 切り、  
にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊  
切りにする。  
② さつまあげは短冊切り、厚揚げは角切りに  
する。  
③ なべに油を熱し、ひき肉を炒め、にんじん、  
たまねぎを加えて炒める。  
④ 水とじゃがいもを加えて煮る。  
⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら調味し、さ  
つまあげと厚揚げを加えて煮る。  
⑥ 味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつ  
けて仕上げる。