

児童数配付 2020年 5月号 がつこう
給食だより 水原小学校 すいばらしょうがっこう

こんげつ 今月のめあて しょくじ 食事のマナーを守ろう まも



みなさんは食事のマナーを守っていますか？食事のマナーは周りの人が気持ちよく食事をするための大切なきまりです。しっかり守って食事の時間がみんなにとって楽しい時間になるようにしましょう。

月	火	水	木	金
いま しゅん 今が旬！たけのご登場！ たけかんむりにしゅん か 旬と書いて、たけのことよ 読みます。5月ががっ 一番おいしいしゅん 旬のときじき 季です。				1日 りんじきゅうぎょう 臨時休業
4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7日 りんじきゅうぎょう 臨時休業	8日 とうこうび 登校日 ぜんこう 全校11:30下校 ぎゅうしよく 給食 ありません。



5月11日から15日まで臨時休業です。

はやね 早寝・はやお 早起き・あさはん 朝ご飯。きそくただ 規則正しい生活をしましよう。



背すじピン

食器は持つ

食器の位置を再確認

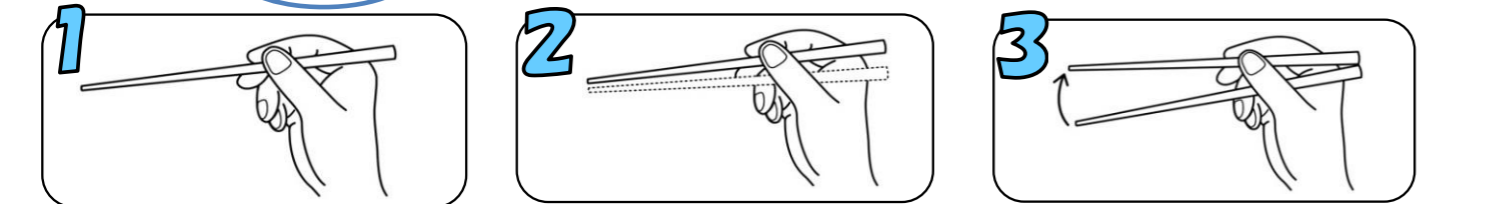
めざそう！食事マナーの達人！ たっじん

立ち歩かない

ひじつき しません

口に入ったまま話さない

めざせ！はし名人！！
 日本人の食事作法は、「はしにはじまり、はしにおわる」と言われています。はしづかいがきちんとしていると、料理が食べやすく、周囲の人にもよい印象を与えます。



①えんぴつを持つように、はしを1本持つ。②点線の部分にもう1本のはしを入れる。③上手に持てたら、上のはしだけ動かす。

※25日は運動会の振替休業日でしたが、運動会が中止になったため、給食があります。
 ※4月21日～の給食未実施分の給食費は、2月に調整いたします。
 ※感染症の状況や天候などにより、急な変更がある場合があります。

18日 アップル シャーベット ちゅうか サラダ ポークしゅうまい2こ とうふのチリソースライス	19日 ミニさきだんご なめたけあえ さけチーズフライ うちまめのみそしる	20日 きりぼしあえ あじのなんばんづけ ワンタンスープ	21日 アスパラサラダ ポイルウインナー とりにくのシチュー	22日 れいとうみかん かぶづけ かきあげ きつねじる
25日 いちごクレープ きりぼしだいのやきそばふう とりのカレーやき	26日 もやしナムル ごもくパオズ2こ マーボー豆腐	27日 フレンチサラダ マカロニグラタン コンソメスープ	28日 じゃがいものきんぴら さけのみそやき やさいじる	29日 のむヨーグルト ゆかりあえ たまごやき にくじゃが

5月の食品表

2020年

※ ぎゅうにゅうは赤の食品（ミネラル）です。



今月の平均摂取栄養量(中学生)	
エネルギー	661 kcal
たんぱく質	25.1 g
カルシウム	329 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量 (kcal)	
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる			
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン			
7木	りんじきゅうぎょう	<p>臨時休業中、規則正しい生活はできましたか。夜遅くまで、ゲームをしたり、テレビを見たりしていると、早起きができず、朝ご飯が食べられなくなります。今後も、早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。</p> <p>朝ご飯を食べるとこんなに良いことがあるよ。</p> <p>★学習の集中力アップ。 ★運動能力・体力アップ。 ★イライラ解消。</p> <p>★やる気アップ。</p> <p>朝ご飯。パパッと調理の工夫。</p> <p>・主食と野菜を一緒にする。例) 親子丼、パンの上にレタスと目玉焼きをのせる。 ・野菜を汁物に入れる。例) 豚汁のような具だくさん汁。 ・缶詰をフル活用。例) ツナ缶、コーン缶</p> <p>簡単おすすめきりざいの作り方 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひきわり納豆 2パック ・たくあん 60g ・こまつな 30g ・にんじん 30g ・チーズ 40g ・しょうゆ 小さじ1 <p>【作り方】 ①たくあんは千切り、こまつなは1~1.5cm、にんじんは千切りにする。チーズは角切りを使用するか、プロセスチーズを細かく切る。 ②こまつな、にんじんはゆでて冷ましておく。 ③しょうゆとごまを入れて混ぜて出来上がり。 ※しょうゆは納豆についてくるたれでもOKです。</p>							
8金	とうこうび ぜんこう11:30げこう								
11月	りんじきゅうぎょう								
12火	りんじきゅうぎょう								
13水	りんじきゅうぎょう								
14木	りんじきゅうぎょう								
15金	りんじきゅうぎょう								
18月	とうふのチリソースライス	ぶたにく、とうふ、オイスターソース		こめ、でんぶん、みずあめ	ごまあぶら	トマト	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、ねぎ	667	
	ポークしゅうまい	ぶたにく、とりにく		パンこ、さとう、こむぎこ			たまねぎ		
	ちゅうかサラダ アップルシャーベット	ぶたにく		さとう	ごまあぶら	にんじん、ブロッコリー、りんご	もやし、きゅうり		
19火	ごはん			こめ				695	
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら				
	なめたけあえ					ほうれんそう、にんじん	えのき、きゃべつ		
	うちまめのみそしる	うちまめ、うすあげ、みそ		じゃがいも			ねぎ		
	ミニさきだんご			じょうしんこ、さとう、もちこ、あんこ					

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量 (kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
20水	ごはん			こめ				596
	あじのなんばんづけ	あじ		でんぶん、さとう		きピーマン、あかピーマン	たまねぎ	
	きりぼしあえ			さとう	ごまあぶら	にんじん、こまつな	きりぼし、だいこん、きゅうり	
	ワントンスープ	ぶたにく		ワントン(こむぎこ)		にんじん	しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ	
21木	せわれコッペパン			コッペパン(こむぎこ)				707
	ポイルウィンナー	ぶたにく		さとう	あぶら			
	アスパラサラダ				あぶら	アスパラガス	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	
	とりにくのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも、ルウ(こむぎこ)	あぶら	にんじん	マッシュルーム、しめじ、たまねぎ、グリーンピース	
22金	おおむぎめん			おおむぎめん				682
	きつねじる	うすあげ、とりにく				にんじん	しいたけ、ねぎ、えのきたけ	
	かきあげ			さつまいも、こむぎこ	あぶら	にんじん、しゆんぎく	たまねぎ	
	かぶづけ					にんじん	かぶ、きゅうり、キャベツ	
	れいとうみかん						みかん	
25月	ごはん			こめ				619
	とりのカレーテリヤキ	とりにく		さとう				
	きりぼしだいごんのやきそばふう	ぶたにく			あぶら	にんじん、ピーマン	切干しだいごん、キャベツ、もやし	
	じゃがいものみそしる	とうふ、みそ		じゃがいも			だいごん、ねぎ	
26火	いちごクレープ	とうにゅう		さとう、こめこ、みずあめ	あぶら		いちご、レモン	665
	ごはん			ごはん				
	ごもくパオズ	ぶたにく、とうふ、オイスターソース		でんぶん、パンこ	ごまあぶら		キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ	
27水	もやしのナムル			さとう	ごまあぶら、しろごま	こまつな、にんじん	もやし、きゅうり	616
	マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、だいたい、みそ		こめ、でんぶん、さとう	あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ	
	チキンライス	とりにく		こめ、さとう	バター、あぶら	トマト、にんじん	たまねぎ、グリーンピース	
	マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	マカロニ(こむぎこ)	あぶら		たまねぎ	
28木	フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	とうもろこし、きゃべつ、きゅうり	670
	コンソメスープ	ウィンナー(ぶたにく)		じゃがいも		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ	
	ごはん			こめ				
	さけのみそやき	さけ、みそ						
29金	じゃがいものきんぴら	ベーコン		じゃがいも、さとう	あぶら、しろごま	ピーマン、にんじん	ごぼう、こんにやく	628
	やさしいじる	うちまめ、あつあげ、みそ				にんじん	だいごん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	
	ごはん			こめ		だいごんな、ひろしまな		
	たまごやき	たまご		さとう				
	ゆかりあえ					にんじん	キャベツ、きゅうり	
	肉じゃが	ぶたにく		じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、しいたけ、しらたき、えだまめ	
	のむヨーグルト		ヨーグルト					

