

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
しろごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス 豚肉 ローリエ マーガリン すりおろしにんにく こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも 白いんげんペースト グリーンピース 無調整豆乳 ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン スープストック くわわかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ 柑橘ドレッシング ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋)	しろごはん ぎゅうにゅう ねぎ入りあつやきたまご ひじきのいそに 干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むき枝豆 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし とうふのみぞしる カットうす揚げ にんじん カットしめじ 冷凍豆腐 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン ジョア(フレーン) やきそば 調理やきそば 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ カット青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう はるまき 春巻 揚げ油	しろごはん ぎゅうにゅう とりにくのおまぐらがらめ 鶏もも肉(個) すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 料理酒 ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ やさしいたぶりみぞしる ミニ絹揚げ だいこん にんじん たまねぎ はくさい さきがきごぼう カットしめじ カットえのきたけ 青ねぎ みそ 削り節パック のいのつくだに のりの佃煮(個袋)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ホットドックハンバーグ ホットドックハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ポトフ カットウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん キャベツ むき枝豆 うすくちしょうゆ こしょう スープストック ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)

30日(月)	31日(火)
おぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 豆板醤 八丁みそ みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖 あげぎょうざ 肉ぎょうざ 揚げ油 はるさめのちゅうかサラダ 緑豆春雨 チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし 糸かまぼこ こいくちしょうゆ ごま油 三温糖 米酢	しろごはん ぎゅうにゅう さんしょくどんぶりのぐ 鶏ひき肉 きざみこんにやく 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 ス克蘭ブルエッグ わかめととうふのみぞしる カット干しわかめ 冷凍豆腐 たまねぎ じゃがいも カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック きゅうりづけ きゅうりづけ

平均栄養摂取量	
栄養価	小学校
エネルギー	632kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	摂取エネルギーの28.2%

食べものの3つの働き	
赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

食事のマナーの基本

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるため、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。

基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践しましょう。

- 姿勢を正しましょう...よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。
- 他人の迷惑にならないようにしましょう...口に食べものを入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。
- 食器をきちんと持ちましょう...茶わんやはしをきちんと持ちましょう。
- 感謝の気持ちを忘れないようにしましょう...食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

きちゃんと座って食べていますか?

● 背中がまっすぐかな?
● ひじをついていないかな?
● 足はそろえて床についているかな?

もぐもぐさん

あなたはどこち?

くちやくちくん
見た目が汚く、不快な音がするので、かむ時は口を閉じるようにしましょう。

5月 給食だより

今年度も始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす

食事のマナーを守ろう!

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

「おうちで作ってみよう!」
おすすめ給食レシピ

茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

はっかり食べていませんか?

和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることで、口のなかでよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

豆乳のポタージュ <4人分> 分量・味つけはお好みで加減してください

材料

- 鶏肉(1口大) 40g
- じゃがいも(1cm角切り) 160g
- たまねぎ(1cm角切り) 140g
- にんじん(1cm角切り) 40g
- いんげん(2cmカット) 40g
- マーガリン(又はバター) 12g
- 小麦粉 12g
- 豆乳 60mL
- こしょう 0.4g
- スープストック(コンソメ) 10g

作り方

- 鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を加えて炒める。(焦がさないように注意する)
- 豆乳を加え、ルウを作る。
- 別の鍋に鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒め、水をひたひたに加える。
- アクをとり、スープストック、ルウを加える。

<奈良県産>
米・米粉
カットしめじ
ねぎ入り厚焼きたまご
スクランブルエッグ
こんにやく(製造)

<桜井市産>
三輪そうめん
(製造)