



みどり しろ あか

19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
白ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ さばの切り身 おろし大根 しょうが ぼん酢しょうゆ 豚じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく(糸) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん なめたけ えのきたけ こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 米酢	麦ごはん 白ごはん 大麦 ジョア タコライス 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ 赤パプリカ キャベツ すりおろしにんにく しょうが こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) ハッシュポテト ハッシュポテト 揚げ油 もずくスープ もずく 焼き豚 にんじん 冷凍豆腐 チンゲンサイ えのきたけ 干しいたけ うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒	アッフルパン 規格パン ドライアップル 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風オムレツ キャベツとセロリのサラダ キャベツ セロリ にんじん コールスロードレッシング 豆乳ポタージュ 鶏肉 白いんげんペースト じゃがいも たまねぎ にんじん マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック 	減量白ごはん 牛乳 肉しゅうまい 肉しゅうまい 麻婆ラーメン 豚ひき肉 冷凍豆腐 ラーメン麺 にんじん 青ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごま油 しょうが すりおろしにんにく 中華スープの素 トマトケチャップ 三温糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン こしょう 桜えびのサラダ 糸かまぼこ チンゲンサイ 大豆もやし にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ ごま油 桜えび	コッペパン 牛乳 カレーボール カレーボール 揚げ油 ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ ジュリエンスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ りんごジャム りんごジャム(個袋)
26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
白ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 うす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし ホキの薬味だれ ホキのでんぶん付き 揚げ油 白ねぎ しょうが 三温糖 米酢 こいくちしょうゆ 一味とうがらし 飛鳥汁 冷凍豆腐 かまぼこ はくさい だいこん にんじん 奈良のしめじ ささがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック	海南チキンライス(飯) 白ごはん 鶏ガラスープの素 牛乳 海南チキンライス(鶏) 鶏肉の切り身 すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ うすくちしょうゆ 鶏がらスープの素 ナンブラー ごま油 こしょう でんぶん シンガポールヌードル 豚肉 ピーフン たまねぎ キャベツ にんじん いっぼう すりおろしにんにく しょうが 中華スープの素 うすくちしょうゆ ウスターソース こしょう カレー粉 フルーツ杏仁 杏仁ゼリー ミックスフルーツ	コッペパン ジョア ハヤシシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう グリーンサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー イタリアンドレッシング いちご白玉 いちごソース 冷凍白玉	白ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ ちくわ てんぷら粉 青のり しょうが甘酢漬け 粉かつお 揚げ油 きゅうりとわかめの酢の物 わかめ きゅうり 糸かまぼこ 三温糖 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 白いりごま 厚揚げのうま煮 鶏肉 厚揚げ にんじん だいこん チンゲンサイ むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぶん	食パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ボイルキャベツ キャベツ 食塩 モロヘイヤスープ 豚肉 モロヘイヤ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ スープストック こしょう 食パンにハンバーグとキャベツをはさんで食べよう! 

5月給食だより

新年度が始まって早くも一か月がたち、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、連休明けに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、休みの日も早ね・早起き・朝ごはんを合言葉に、元気な1日にしましょう!

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

毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなか为空いていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。心も体も、そして脳も元気にするために、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう!



今月の給食目標
食事のマナーをまもろう♪
食事のマナーは、自分が食べやすいだけでなく、周りの人をいやな気持ちにさせない、みんなが楽しくおいしく食べるために大切なことです。マナーに気をつけながら、食べ物への感謝の気持ち、食事を用意してくれた方々への感謝の気持ち、周囲へのおもいやりをもって、食事の時間を楽しみましょう!!



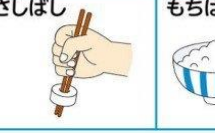
食事のあいさつ
食べる前には「いただきます」
食べ終わったら、「ごちそうさまでした」

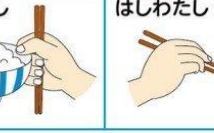
～ おはしのマナー違反 ～

まよいばし

なみだばし

よせばし

さしばし

もちばし

はしわたし(ひろいばし)

みぎ

ひだり