



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。					
<div><div>右の絵の中にあなたがついやってしまっていたことはありませんか？ これからは、様々な人々への思いやりの気持ちでマナーに気をつけて食べましょう。</div><div><div><div><p>食べ物を口に入れたまましゃべらない</p></div><div><p>がちゃがちゃ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>まわりの人とふ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></div></div>					
<div><div>1日 今月のめあてを確認しよう</div><div><div>ヨーグルト</div><div>ビビンバのく</div><div><div>ごはん</div><div>わかめスープ</div><div>きのこ</div></div></div><div><div>食赤品の</div><div>牛肉 ぶた肉 とうふ わかめ 牛乳 ヨーグルト</div><div>食緑品の</div><div>しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく ねぎ たまねぎ</div><div>食黄品の</div><div>こめ ごま油 ごま さとう</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>802</div><div>33.5</div><div>21.6</div><div>3.1</div></div></div></div>					<div><div>2日 端午の節句献立</div><div><div>かしわもち</div><div>からあげごまあえ</div><div><div>たけのこごはん</div><div>すましじる</div><div>さかな</div></div></div><div><div>食赤品の</div><div>あぶらあげ とり肉 なたねととうふ 牛乳</div><div>食緑品の</div><div>たけのこ にんじん もやし さやえんどう にんにく しょうが ほうれんそう もやし 水菜</div><div>食黄品の</div><div>こめ かたくりこ ごま油 三温糖 粕もち</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>844</div><div>36.4</div><div>23.3</div><div>4.0</div></div></div></div>
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 朝食モテル献立	8日 にらの栄養を知らろう	9日 よくかんで食べよう	
<div><div>端午の節句と「柏もち」</div><div>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でそうです。</div><div>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「家が絶えない」「子孫繁栄」と縁起をかついて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「柏手(かしわで)」という言葉もそこから生まれたそうです。</div><div></div></div>	<div><div>はいげんず配膳図</div><div>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。</div><div><div>赤の食品～血や肉や骨になる</div><div>食の</div><div>さつまあげ なまあげ みそ 牛乳 さば</div><div>食緑の</div><div>みどり しよくひん からだ ちょうし ととの緑の食品～体の調子を整える～</div><div>食の</div><div>きいろ しよくひん ねつ ちから黄色の食品～熱や力になる～</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>基準量</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>820kcal</div><div>30g</div><div>~27g</div><div>~3g</div></div></div><div>体みの学び検 お家で取りたい食品</div></div>	<div><div>ごもくさんびらさばのからあげ</div><div><div>ごはん</div><div>しんたまねぎのみぞしる</div><div>あじょう海藻</div></div></div> <div><div>食の</div><div>さつまあげ なまあげ みそ 牛乳 さば</div><div>食緑の</div><div>ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ キャベツ にんじん</div><div>食黄品の</div><div>こめ ごま油 つきこんにやく さとう ごま かたくりこ</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>827</div><div>33.2</div><div>27.4</div><div>2.9</div></div></div>	<div><div>わかめサラダヘルシーミートローフ</div><div><div>おぎごはん</div><div>にらたまじる</div><div>まめいん豆製品</div></div></div> <div><div>食の</div><div>ぶた肉 とり肉 たまご わかめ まるごと 牛乳 チーズ</div><div>食緑の</div><div>たまねぎ だいこん キャベツ にら にんじん しいたけ いんげん とうもろこし</div><div>食黄品の</div><div>こめ おおむぎ パン粉 さとう かたくりこ</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>836</div><div>37.1</div><div>28.2</div><div>3.5</div></div></div>	<div><div>こざかをほりほり</div><div><div>キムチ</div><div>チャーハン</div><div>コーンスープ</div><div>緑黄色野菜</div></div></div> <div><div>食の</div><div>にぼし だいず ぶた肉 たまご わかめ 牛乳</div><div>食緑の</div><div>にんじん はくさい ねぎ たまねぎ ねぎ とうもろこし</div><div>食黄品の</div><div>こめ ごま油 さつまいも かたくりこ ごま さとう</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>770</div><div>28.8</div><div>21.8</div><div>4.1</div></div></div>	
12日 運動と食事の関係について学ぼう	13日 はしの日	14日 給食なし	15日 はしの日	16日 よくかんで食べよう	
<div><div>じゃがいものいためものさけのごまみそやき</div><div><div>ごはん</div><div>おしどんじる</div><div>きのこ</div></div></div> <div><div>食赤品の</div><div>鮭切身 みそ さつまあげ ぶた肉 あぶらあげ にぼし 牛乳</div><div>食緑品の</div><div>しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ だいこん</div><div>食黄品の</div><div>こめ ごま さとう じゃがいも 油 こむぎこ</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>781</div><div>33.1</div><div>17.1</div><div>2.9</div></div></div>	<div><div>チーズおしパン</div><div><div>きゅうりのとりからあげ</div><div>ジャージャーめん</div><div>くだもの果物</div></div></div> <div><div>食赤品の</div><div>ぶた肉 みそ 牛乳 チーズ</div><div>食緑品の</div><div>たけのこ にんじん しいたけ ねぎ しょうが きゅうり かぶ</div><div>食黄品の</div><div>中華めん 油 さとう ごま こむぎこ</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>903</div><div>36.5</div><div>24.9</div><div>3.6</div></div></div>	<div><div>地区陸上大会 弁当日</div></div>	<div><div>こまつなのなっとう いどかあえ</div><div><div>おぎごはん</div><div>カレーにくじゃが</div><div>あじょう海藻</div></div></div> <div><div>食赤品の</div><div>なっとう ぶた肉 のり 牛乳</div><div>食緑品の</div><div>こまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん</div><div>食黄品の</div><div>こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにやく 油 あぶら</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>794</div><div>31.6</div><div>22.4</div><div>1.6</div></div></div>	<div><div>アップルシャーベツキムチづけ</div><div><div>にくとん</div><div>たまごスープ</div><div>いも類</div></div></div> <div><div>食赤品の</div><div>ぶた肉 たまご 牛乳</div><div>食緑品の</div><div>たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ だいこん りんご</div><div>食黄品の</div><div>こめ 油 糸こんにやく さとう</div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div><div>栄養価</div><div><div>エネルギー(kcal)</div><div>たんぱく質(g)</div><div>脂質(g)</div><div>塩分(g)</div></div><div><div>801</div><div>29.1</div><div>22.9</div><div>2.8</div></div></div>	



月	火	水	木	金
19日 あさりの栄養をしよう	20日 姿勢に気をつけて食べよう	21日 交互食べをしよう	22日 給食なし	23日 給食なし
<p>ひじきサラダ</p> <p>にんじん クラム ごはん チャウダー とうふ</p>	<p>マカロニ サラダ</p> <p>ハム チーズ わふう トースト ミネストロー とうふ</p>	<p>まじりほしだいこん のしためもの かつおのみぞからめ</p> <p>おぎ ごはん とんじる くだもの果物</p>	<p>校外学習 弁当 弁当日</p>	<p>校外学習 弁当 弁当日</p>
<p>食赤の</p> <p>かいそうミックス まぐろ缶 ペーコン あさり 牛乳</p>	<p>食赤の</p> <p>ハム チーズと肉 牛乳</p>	<p>食赤の</p> <p>カツオ みそ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳</p>		
<p>食緑の</p> <p>にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ</p>	<p>食緑の</p> <p>きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん こまつな</p>	<p>食緑の</p> <p>しょうが にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう</p>		
<p>食黄色の</p> <p>こめ ごま さとう じゃがいも こむぎこ 油</p>	<p>食黄色の</p> <p>パン ペンネマカロニ さつまいも</p>	<p>食黄色の</p> <p>こめ かたくりこ 油 さとう ごま じゃがいも こんにやく おおむぎ</p>		
<p>検査結果(単位:kg/Bq)</p> <p>セシウム 134・137</p>	ND			
<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 771</p> <p>たんぱく質(g) 22.2</p> <p>脂質(g) 22.6</p> <p>塩分(g) 3.4</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 766</p> <p>たんぱく質(g) 33.9</p> <p>脂質(g) 25.6</p> <p>塩分(g) 4.2</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 834</p> <p>たんぱく質(g) 38.1</p> <p>脂質(g) 20.1</p> <p>塩分(g) 2.7</p>		
26日 手作り味噌を味わおう	27日 果物を味わおう	28日 日本型食生活を学ぼう	29日 食べ残しゼロを目指そう	30日 パイナップルを味わおう
<p>ひじきののちの てづくり ちキンみぞか</p> <p>ごはん わかめのみぞしる 緑黄色野菜</p>	<p>ひゅうがなつ</p> <p>きつねうどん</p>	<p>キャベツのおかかあえ ししゃもあまから</p> <p>なめしごはん けんちんじる きのこと</p>	<p>だいこんのナムル パオス</p> <p>ごはん マーボー とうふ かいそう海藻</p>	<p>パイナップル</p> <p>ビーフカレー</p>
<p>食赤の</p> <p>とり肉 たまご みそ いりこ 牛乳 干ひじき だいず まぐろ缶 あぶらあげ わかめ</p>	<p>食赤の</p> <p>あぶらあげ とり肉 牛乳</p>	<p>食赤の</p> <p>ししゃも ちくわ かつお節 とうふ みそ 牛乳</p>	<p>食赤の</p> <p>とうふ ぶた肉 みそ パオス 牛乳</p>	<p>食赤の</p> <p>牛肉 牛乳 ペーコン</p>
<p>食緑の</p> <p>にんじん だいこん</p>	<p>食緑の</p> <p>にんじん しいたけ ごぼう キャベツ こまつな ねぎ きゅうり ひゅうがなつ</p>	<p>食緑の</p> <p>菜めし ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう</p>	<p>食緑の</p> <p>ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく こまつな だいこん</p>	<p>食緑の</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし キャベツ パセリ</p>
<p>食黄色の</p> <p>こめ 油 パン粉 小麦粉 さとう</p>	<p>食黄色の</p> <p>ソフトめん さとう ごま マヨネーズ</p>	<p>食黄色の</p> <p>こめ さとう さといも こんにやく 油</p>	<p>食黄色の</p> <p>こめ かたくりこ さとう 油 ごま</p>	<p>食黄色の</p> <p>こめ じゃがいも 油</p>
<p>検査結果(単位:kg/Bq)</p> <p>セシウム 134・137</p>	ND			<p>検査結果(単位:kg/Bq)</p> <p>セシウム 134・137</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 798</p> <p>たんぱく質(g) 33.8</p> <p>脂質(g) 24.5</p> <p>塩分(g) 3.8</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 843</p> <p>たんぱく質(g) 37.3</p> <p>脂質(g) 24.6</p> <p>塩分(g) 4.1</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 833</p> <p>たんぱく質(g) 32.8</p> <p>脂質(g) 24.2</p> <p>塩分(g) 4.0</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 793</p> <p>たんぱく質(g) 32.1</p> <p>脂質(g) 23.9</p> <p>塩分(g) 2.5</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 821</p> <p>たんぱく質(g) 25.6</p> <p>脂質(g) 21.9</p> <p>塩分(g) 3.2</p>
<p>今日の給食のめあて</p> <p>はいげんず 配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ こんだて ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。</p> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える～</p> <p>黄色の食品～熱や力になる～</p> <p>栄養士からのメッセージ</p> <p>基準量 中学生 820kcal</p> <p>たんぱく質 30g</p> <p>脂質 ～27g</p> <p>塩分 ～3g</p>	<p>作ってみませんか 給食のメニュー 手作りふりかけ</p> <p><材料> 5～6人分</p> <p>ちりめんじゃこ……50g</p> <p>塩昆布……………15g</p> <p>かつお節……………5g (1～2袋)</p> <p>青のり……………3g</p> <p>白いりごま……………20g (大さじ2)</p> <p><作り方></p> <p>① 塩昆布は、5mm程度の長さに切る。</p> <p>② フライパンにちりめんじゃこを入れて 乾煎りする。</p> <p>③ カラカラになったら、塩昆布、ごま、 かつお節を加えて火を止める。</p> <p>④ 青のりを加えて混ぜればできあがり。</p>			