



5月給食だより

☆今月の目標☆



食事のマナーを
知ろう



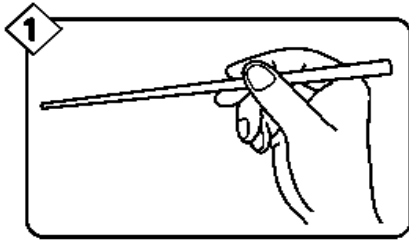
うりずんが咲く季節になりました。外の景色を見るとこいのぼりが元気に泳いでいる姿が見られますね。子ども達も学校生活に慣れはじめてきた頃ではないでしょうか。5月は、新学期で緊張していた体の疲れがでやすくなる時期でもあります。しっかりと栄養・睡眠をとれる生活習慣を心がけましょう。

食事マナーとは

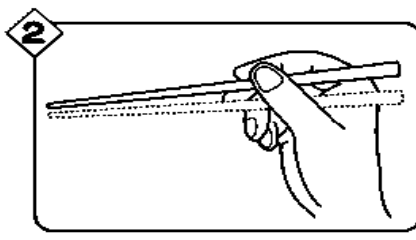
食事のマナーは、一緒に食事をする人と気持ちよく食事をするための「心遣い」のことをいいます。正しい食器の位置や、もち方、食べ方をはじめ、食事での会話などがあります。食事のマナーは社会人になってから、必要とされる場面が多くなってきます。マナーはすぐに身につくものではなく、日々の食事の中で養われていきますので、給食や家庭の食事とおして、子ども達が正しい食事マナーを身につけて食事ができるようになってほしいと思います。



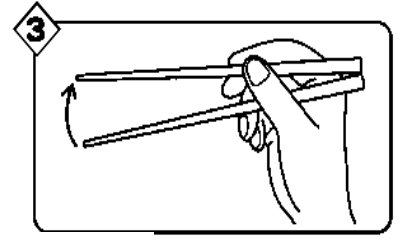
正しいお箸
の持ちかた



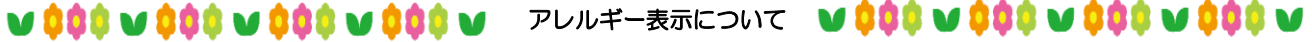
えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油		
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える					
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質					
2日 (月)	牛乳		牛乳						
	たけのこごはん	米 押麦 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	たけのこ にんじん しいたけ 青豆(大豆) 青ねぎ	花かつお 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 日本酒(小麦) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす				
	くずし豆腐の汁	米油 でん粉	鶏ひき肉 沖縄豆腐(大豆) カットわかめ	だいこん にんじん えのきたけ しょうが	花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)				
	かつおの生姜焼き	三温糖 はちみつ	かつお		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 日本酒(小麦)				
	かしわもち	三二柏餅(大豆)							
一食当たりの栄養価		I初* - 752 kcal	たんぱく質 40.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 102.1 g				

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
6日 (金)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトスープ	米油 三温糖	鶏肉 白いんげん豆	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ トマト缶	白ワイン ケチャップ おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	魚のペッパー焼き	オリーブ油	ホキ		こしょう ぬちまーす 白ワイン おろしにんにく	
	ジャーマンポテト	じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 米油	ベーコン(豚)	にんじん パセリ たまねぎ	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 851 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 110.5 g	
9日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	いわしのつみれ汁		サーディンボール(卵・小麦・魚介類)	にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	日本酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお 煮干しだし(さば)	
	鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		ぬちまーす おろし生姜 本みりん 日本酒(小麦)	
	もやしとニラ炒め	米油 ごま油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし にんじん にら	おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 785 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 95.2 g	
10日 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲティ ミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 加工牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	赤ワインケチャップ ウスターソース おろしにんにく こしょう ぬちまーす デミグラスソース(鶏・小麦)	
	豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ゆで大豆 ピザ用チーズ(乳)	パセリ	ホワイトソース(小麦・乳・大豆)	
	大根とブロッコリーの サラダ	コールスロッドレッシング (たまご・大豆)		ブロッコリー にんじん だいこん きゅうり コーン		
	アーモンド	給食用アーモンド				
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 847 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 30.6 g	炭水化物 109.4 g	
11日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華風炊き込みごはん	米 米油 ごま油	豚肉 あさり	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ	日本酒(小麦) ポークフィヨン(豚) 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう かつお節 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
	もずくスープ		もずく 絹ごし豆腐(大豆) 鶏肉 錦糸卵	にんじん しょうが 青ねぎ	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	さばのチョリム	三温糖 ごま油	さば		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく コチジャン(大豆)	
	くだもの			ぶどう(よてい)		
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 750 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 27.9 g	炭水化物 85.1 g	
12日 (木)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	給食パン(小麦・乳・大豆) はったい粉 粉黒糖 三温糖 大豆油	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ油① 大豆
	豆乳キャロットスープ	じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆ペースト 豆乳(大豆)	裏ごしにんじん にんじん たまねぎ セロリー パセリ マッシュルーム	シママース こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)	
	海藻サラダ	焙煎胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆) 三温糖	海藻ミックス	きゅうり だいこん にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 739 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 26.1 g	炭水化物 98.2 g	
	13日 (金)	牛乳		牛乳		
麦ごはん		米 無圧パン麦				
じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 三温糖 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	しょうが たまねぎ こまつな こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 日本酒(小麦) ぬちまーす 花かつお	
野菜の焼きつくね			野菜の焼きつくね(大豆・小麦・鶏)			
ひじきのごま酢和え		白すりごま 三温糖	姫ひじき ツナフレーク 錦糸卵 ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん もやし	特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		Iレシピ - 796 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 120.3 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
16日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	中華風コンソープ	でん粉 ごま油	鶏肉 凍結全卵	にんじん たまねぎ 長ねぎ しいたけ コーン クリームコーン缶	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
	ショーロンポー	ショーロンポー(豚・大豆・小麦・ごま)				
	キャベツの中華炒め	ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ にんじん こまつな たけのこ	シママース しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく おろし生姜	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 828 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 123.3 g	
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	野菜そば	沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖 米油	豚肉 丸長かまぼこ(大豆)	キャベツ にんじん もやし 青ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 日本酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	芋のごま天ぷら	さつまいも 小麦粉 黒ごま 大豆油	たまご		ぬちまーす	揚げ油② 大豆・小麦・乳
	くだもの			オレンジ(よてい)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 705 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 20.5 g	炭水化物 96.6 g	
	18日 (水)	牛乳		牛乳		
カラフルピラフ		米 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ 青豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン コーン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
麩と鶏肉のナゲット			麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
コブサラダ		コブサラダドレッシング(たまご・乳・大豆) 三温糖	鶏ささみチャンク プレーンヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ にんじん きゅうり レモン果汁	しょうゆ(小麦・大豆)	
ベビーチーズ			ベビーチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価		I栄養 - 724 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.4 g	炭水化物 88.6 g	
19日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 なら もやし	花かつお	
	もずく卵焼き	米油	凍結全卵 ツナフレーク もずく	にんじん 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
	豆腐チャンプルー	米油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 無添加ウインナー(豚)	にんじん キャベツ もやし	シママース しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 752 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 103.1 g	
20日 (金)	牛乳		牛乳			
	仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
	オートミールポタージュ	じゃがいも オートミール 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳) 加工牛乳	たまねぎ セロリー にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ホキのトマトソース焼き		ホキ ピザ用チーズ(乳)	たまねぎ パセリ	ぬちまーす こしょう ケチャップ トマトソース(大豆)	
	白菜とりんごのサラダ	シーザーサラダドレッシング(たまご・乳・大豆・りんご) イタリアンドレッシング(たまご・小麦・大豆・豚・りんご) 三温糖		はくさい りんご きゅうり にんじん パイン缶	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 760 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 28.3 g	炭水化物 88.4 g	
23日 (月)	牛乳		牛乳			
	ぬちまー焼きそば	中華めん(小麦・大豆) ごま油 米油	豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜 もやし しょうが しいたけ	日本酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう オイスターソース(大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	あさりの中華スープ	でん粉	あさり 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) たまご	たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ しいたけ	日本酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	紅芋蒸しケーキ	紅芋 小麦粉 グラニュー糖 三温糖	生クリーム(乳) 加工牛乳		ベーキングパウダー ぬちまーす	
	ミニトマト			ミニトマト		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 769 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 107.3 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (火)	牛乳		牛乳			
	ハヤシライス	米 無圧パン麦				
		じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 米油	豚肉 豚レバー 白いんげん豆ペースト	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム	赤ワイン おろしにんにく ハヤシルウ (小麦・大豆・牛) ケチャップ ウスターソース ぬちまーす チキンブイヨン (鶏)	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (卵・大豆)			
	ピクルス風サラダ	グラニュー糖		だいこん にんじん きゅうり 赤パプリカ たかの爪	ぬちまーす こしょう りんご酢	
一食当たりの栄養価		1レギ* - 869 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 131.3 g	
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	玄米ごはん	米 ぶちっとモチ玄米				
	豚汁	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく チンゲン菜 長ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 鶏ひき肉	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 日本酒(小麦) 花かつお	
	くだもの			日向夏(よてい)		
	ミニ納豆		ミニ納豆(大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価		1レギ* - 736 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23 g	炭水化物 97.6 g	
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	カレースープ	じゃがいも 米油	鶏肉 白いんげん豆	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	おろしにんにく ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) カレー粉	
	鮭香草焼き	オリーブ油	鮭	バジル粉	ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく	
	フルーツヨーグルト	カラフルボール はちみつ	プレーンヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ		
一食当たりの栄養価		1レギ* - 719 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 98 g	
27日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	韓国風肉じゃが	じゃがいも 三温糖 ごま油 米油	牛肉	にんじん たまねぎ にはら 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	おろし生姜 おろしにんにく トウバンジャン テンメンジャン(小麦・大豆・こ ま) 日本酒(小麦) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
	ごぼう包焼	ごぼう包焼(小麦・豚・大豆)				
	パンウースー	カットはるさめ 三温糖 ごま油 白ごま	錦糸卵 ハム(豚・大豆)	にんじん もやし きゅうり シークワーサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		1レギ* - 753 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 15.2 g	炭水化物 127.7 g	
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	五目ごはん	米 米油	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 日本酒(小麦) 花かつお ぬちまーす	
	野菜のごまみそ汁	じゃがいも 白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん こまつな キャベツ	花かつお	
	いかの塩こうじ焼き		いか切り身		塩こうじ	
	冷凍みかん			冷凍みかん		
一食当たりの栄養価		1レギ* - 698 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 96.9 g	
31日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜の黒糖みそ煮	粉黒糖 米油 でん粉	豚肉 豚バラ肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 にんじん チンゲン菜 しょうが こんにゃく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう	
	くだもの			オレンジ(よてい)		
一食当たりの栄養価		1レギ* - 842 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 123.2 g	

揚げ油③
大豆・小麦・乳
卵・ごま