

# 5月 給食だより



こんだていちらん

に ち	よ び	しゅしょく	牛 乳	ふくしょく	ぎょうじしょく
1	木	ごはん	○	きのことなまあげのあんかけどん(ぐ) しらたまじる	
2	金	ちらしずし	○	かつおのやくみソース すまじる かしわもち	こどもの日献立
7	水	チキンライス	○	マーマレードチキン ハムサラダ こめこのABCスープ	
8	木	ゆかりごはん	○	あじのなんばんづけ だいこんとわかめのみそしる くだもの(オレンジ)	
9	金	コーンピラフ	○	おからとひじきのキッシュふう ジュリアンスープ	
12	月	ごはん	○	しろみざかなのたつたあげ なつとういそあえ しんたまねぎのみそしる	
13	火	カレーピラフ	○	ピーマンのにくすめ やさいスープ	
14	水	セサミトースト	○	コーンサラダ ミネストローネ	
15	木	ピースごはん	○	いそかあえ にくじゃが ヨーグルト	1年生さやむき
16	金	ごはん	○	ブルコギふうやきにく とうふだんごスープ パインゼリー	
19	月	ごはん	○	あぶたまどん(ぐ) なめこのみそしる ツナときゅうりのサラダ	
20	火	ごはん	○	ひじきのふりかけ きくらげスープ あげどりとじやがいものチリソース	6年生 給食なし
21	水	ごはん	○	さばのみそに けんちんじる もやしとこまつなのいそあえ	
22	木	ナポリタン	○	とうにゅうコーンスープ フルーツしらたま	
23	金	ごはん	○	チキンカレー フレークカツ カラフルサラダ	運動会応援献立

## 振替休日

27	火	ひじきごはん	○	とうふナゲット なまあげのみそしる くだもの(さくらんぼ2こ)	
28	水	ごはん	○	いかのかりんあげ くきわかめのサラダ ハートのスープ れいとうパイン	
29	木	ちゅうかめん	○	キムチいりにくみそめん(ぐ) てづくりピザまん モザイクゼリー	
30	金	ざっこくまいごはん	○	おからコロッケ きゅうりのしおこんぶあえ とうふのみそしる	

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

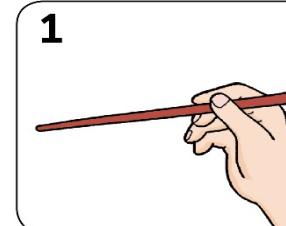
こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## かんが しょくじ マナーを考えて食事をしよう

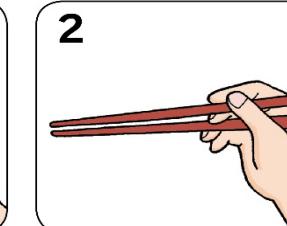
食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるためには守ってほしい大切なことです。



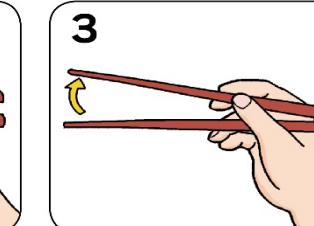
## きほん も かた 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



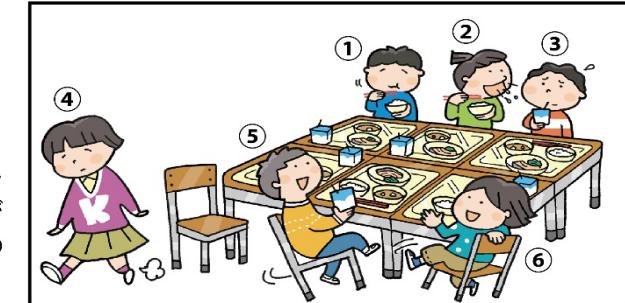
下のはしは、おやゆび親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



おやゆび親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

## マナー違反は だーれだ

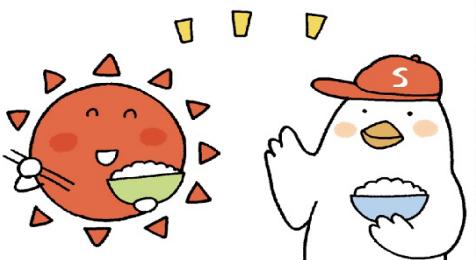
右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え  
②、④、  
⑤、⑥ ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人々が落ち着かないになります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

## 運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、朝の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



はしの扱い方に  
気をつけよう  
はしは、扱い方によつては危険をともないます。危険な扱い方は絶対にやめましょう。

## まわ ふり回す



## ある 口にくわえたまま歩く



# 5月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川市立中山小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの				
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート、牛乳	血や骨、肉をつくるもの					
1 木	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 570 kcal			
	きのことなまあげの あんかけどん(ぐ)	ぶた かつおぶしなまあげ	ごまあぶら さとう でんぶん	しようが にんにくにんじん にら えのき エリンギしめじくらげ	たんぱく質 23.7 g			
	しらたまじる	とりなるとかつおぶしこんぶ	しらたま	にんじん だいこん ほうれんそう	脂質 16.2 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g			
2 金	ちらしづし	あぶらあげ かつおぶしこんぶ のり	ちばけんさんふさこがね さとう なたねあぶら なたねあぶら	にんじん かんぴょうしいたけ さやいんげんコーン	エネルギー 637 kcal	こどもの日献立		
	かつおのやくみソース	かつお	でんぶん なたねあぶら さとう	しようが にんにく ながねぎ	たんぱく質 28.3 g			
	すましじる	とり かつおぶし		にんじん えのき ながねぎ	脂質 17.9 g			
	かしわもち 牛乳	かしわもち ぎゅうにゅう		こまつな	食塩相当量 1.6 g			
7 水	チキンライス	とり	ちばけんさんふさこがね オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマトペースト ビーマン	エネルギー 581 kcal			
	マーマレードチキン	とり		マーマレード にんにく	たんぱく質 29.3 g			
	ハムサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 17.4 g			
	こめこのABCスープ	ペーパン	オリーブオイル こめこマカロニ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな	食塩相当量 2.2 g			
8 木	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ゆかりごはん		ちばけんさんふさこがね	ゆかり	エネルギー 561 kcal			
	あじのなんばんづけ	あじ かつおぶし	でんぶん なたねあぶら さとう	しようが にんじん たまねぎ ビーマン	たんぱく質 24.5 g			
	たいこんとわかめのみそしる くだもの(オレンジ)	あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	脂質 17.3 g			
9 金	牛乳	ぎゅうにゅう		オレンジ	食塩相当量 2.1 g			
	コーンピラフ	ペーパン	ちばけんさんふさこがね なたねあぶら とうにゅうバター	にんじん たまねぎ コーン ビーマン	エネルギー 583 kcal			
	おからとひじきのキッシュふう	ペーパン ひじき おから とうふ たまご	とうにゅうバター さとう	オリーブオイル アスパラガス とうにゅうバター さとう	たんぱく質 21.1 g			
	ジュリアンスープ	ペーパン	なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	脂質 26.7 g			
12 月	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g			
	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 540 kcal			
	しろみざかなのたつたあげ	メルルーサ	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 24.5 g			
	なつとういそあえ	なつとう のり		ほうれんそう にんじん キャベツ	脂質 16.7 g			
13 火	しんたまねぎのみそしる	なまあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん たまねぎ ながねぎ	食塩相当量 2.3 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	カレーピラフ	とり	ちばけんさんふさこがね なたねあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 529 kcal			
	ピーマンのにくずめ	ぶた だいす	でんぶん さとう	ピーマン たまねぎ	たんぱく質 22.9 g			
14 水	やさいスープ	ペーパン とうふ		キャベツ たまねぎ コーン にんじん こまつな	脂質 17.8 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g			
	セサミースト		しょくパン マーガリン ごま さとう		エネルギー 578 kcal			
	コーンサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	たんぱく質 19.6 g			
15 木	ミネストローネ	ぶた ペーパン だいす	オリーブオイル じやがいも こめこのABCマカロニ さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト ピューレ パセリ	脂質 27.7 g	1年生 さやむき		
	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g			
	ピースごはん		ちばけんさんふさこがね おおむぎ	グリンピース	エネルギー 578 kcal			
	いそかあえ	のり	こんにゃく さとう	もやし ほうれんそう にんじん えのき	たんぱく質 25.6 g			
16 金	にくじやが	ぶた なまあげ	じやがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	脂質 14.8 g	さやむき		
	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.8 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 573 kcal			
19 月	ブルコギふうやきにく	ぶた	なたねあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん	たんぱく質 27.0 g			
	とうふだんごスープ	ぶた とり とうふ	でんぶん ごまあぶら	しようが たまねぎ はくさい にんじん こまつな	脂質 19.0 g			
	パンゼリー		パンゼリー		食塩相当量 1.9 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
20 火	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 581 kcal	ねんせい きゅうしょく 給食なし		
	あぶたまどん(ぐ)		ぶた あぶらあげ なると かつおぶし たまご	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ			
	ツナときゅうりのサラダ	ツナ		なたねあぶら ごまあぶら さとう	ひんじん たまねぎ ながねぎ			
	なめこのみそ汁	あぶらあげ かつおぶし みそ		たいこん なめこ たまねぎ	食塩相当量 2.5 g			
21 水	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 575 kcal	6年生		
	ひじきのふりかけ		ひじき ちりめんじやこ かつおぶし	さとう なたねあぶら ごま	たんぱく質 21.3 g			
	あげどりとじやがいものチリソース	とり		でんぶん じやがいも ごまあぶら	しうが あかビーマン			
22 木	きくらげスープ	ぶたとうふ		はるさめ でんぶん ごま	きビーマン にんにく ながねぎ	うんどうかい 運動会 おうまんにんだて 応援献立		
	牛乳	ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう きくらげ	食塩相当量 1.9 g			
	ナポリタン	ぶた ウィンナー		カツソバゲッティ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン			
	とうにゅうコーンスープ	ペーパン とうにゅう		マッシュルーム トマトビューレ	エネルギー 541 kcal			
23 金	フルーツしらたま	牛乳		じらたま さとう	たまねぎ パセリ コーン	うんどうかい 運動会 おうまんにんだて 応援献立		
	牛乳	ぎゅうにゅう		ももかん みかんかん パインかん	脂質 16.9 g			
	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 665 kcal			
	チキンカレー	とり しろはなめ		なたねあぶら じやがいも	にんにく しうが たまねぎ			
24 水	フレーフレークカツ	ぶた		でんぶん コーンフレーク なたねあぶら	脂質 20.0 g			
	カラフルサラダ		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん あかビーマン コーン レモン たまねぎ	食塩相当量 2.2 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ひじきごはん		かつおぶし とり ひじき あぶらあげ	ちばけんさんふさこがね	しうが えだまめ にんじん			
25 木	とうふナゲット	とうふ とり		なたねあぶら さとう	たんぱく質 26.0 g			
	なまあげのみそしる くだもの(さくらんぼ2)	なまあげ わかめ かつおぶし みそ		たまねぎ ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	脂質 24.1 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう		さくらんぼ	食塩相当量 2.4 g			
	ごはん		ちばけんさんふさこがね		エネルギー 555 kcal			