

日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか			
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水		ごはん	いわしのうめに ブロッコリーのチーズおかかあえ ごもくみそしる	いわし かつおぶし チーズ とうふ わかめ みそ	ブロッコリー にんじん もやし ごまつな ごぼう ねぎ うめ	ごはん じゃがいも ふ ごま さとう	619	25.9		
2	木		よこわりまる パン	ハンバーグきのこソースかけ やさいとウインナーのスー りんごゼリー	とりにく ぶたにく ウインナー	マッシュルーム しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	パン さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	594	24.7		
7	火		ごはん	あつやきたまご だいのすいそに ワントンスープ	たまご あぶらあげ だいす ひじき ぶたにく	にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら ワンタン でんぶん	629	27.1		
8	水		ごはん	おさかなカツ ごぼうサラダ あぶらふのみそしる	アジ スケソウダラ ハム とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ ごまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パンこ あぶらふ	653	21.6		
9	木		バターロール パン	ケチャップあんにくだんご (2こ) わかめとツナのサラダ ABCスープ Feヨーグルト	とりにく わかめ ツナ ベーコン ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン さとう フレンチドレッシング マカロニ パンこ	628	24.0		
10	金		わかめごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら まめふじる	わかめ ぶたにく だいす あぶらあげ なた	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ しょうが	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも ふ	651	27.3		
13	月		ごはん	ポークカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう かたくりいわし	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー じゃがいも こめあぶら カレールウ アーモンド ごま さとう	683	23.7		
14	火	山王小	ミルクパン	メンチカツ (たくじょうソース) ポテトサラダ ジュリアンスープ	ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン こめあぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ でんぶん こむぎこ	694	22.9		
15	水	城南小 山王小	ごはん	にくみそ はっとじる アセロラゼリー	ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ だいこん トマト ごぼう ほくさい しいたけ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー	691	28.6		
16	木		ごはん	さばのみそに きのこのちゅうかいため かきたまじる	さば ぶたにく たまご とうふ なた わかめ みそ	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ しいたけ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん	661	29.8		
17	金		ココアパン	ハムピカタ フレンチサラダ あおだいのすのポタージュ	ハム たまご あおだいす ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	688	26.1		
20	月		きゅう しょく やす 給食お休み								
21	火		きゅう しょく やす 給食お休み								
22	水		せわり ソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ マセドアンサラダ スコッチブロス	ウインナー ハム だいす とりにく ベーコン ひよこまめ	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも おおむぎ	711	29.7		
23	木		ごはん	さけなかおちカツ ごますあえ うーめんじる	さけ あぶらあげ なた かつおぶし	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こめあぶら さとう うーめん じゃがいも ふ パンこ こむぎこ でんぶん マヨネーズ ごま	612	20.3		
24	金		むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ もやしときゅうりのメンマあえ マーボー豆腐	ささかまほこ とうふ ぶたにく みそ	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごま こめあぶら	665	30.6		
27	月		ミルクパン	キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー オレンジ	とりにく ぶたにく だいす スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム オレンジ トマト	パン じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら パンこ でんぶん コーンクリーミードレッシング	633	23.0		
28	火		ごはん	とうふハンバーグわふうきのソースかけ ごもくまめ とんじる	とうふ だいす ちくわ とりにく ぶたにく みそ	えのきたけ マッシュルーム たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ ほくさい	ごはん さとう でんぶん こんにやく こめあぶら じゃがいも パンこ	636	29.1		
29	水		ごはん	しおこうじチキンカツ ごまつなのごもくおかかあえ めんこいみそスープ	とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	ごまつな にんじん もやし たまねぎ にら ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	ごはん こめあぶら さとう こめこめん こめあぶら ごま こむぎこ	625	26.7		
30	木		しょくパン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ はなやさいサラダ コーンスープ	たまご ツナ ベーコン スキムミルク チーズ とりにく きゅうりにゅう なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト	パン フレンチドレッシング こめあぶら ジャム	717	25.9		
31	金		むぎごはん	かいそうサラダ えび豆腐 まめいりこざかな	わかめ ぐきわかめ あかつのまた しろみる ちくわ とうふ えび ぶたにく だいす かたくりいわし	きゅうり にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリーンピース	ごはん おおむぎ ごま こめあぶら さとう でんぶん あおじそドレッシング	609	29.0		

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

5月給食だより

こんげつえいようもくひょう

ただ正しいマナーで食事をしよう

こんげつ じばんひん
今月の地場産品

だいこん なら みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	653kcal	26.1g	22.5g	2.7g

食事のマナーを見直そう!

<p>給食の前に、 机の上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに洗い ましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるように しましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

みなさんは、食事のマナーと言われるとどんなことが思い浮かびますか？マナーを守るとみんなが気持ちよく食事の時間を過ごすことができます。マナーを意識しながら、食事ができるといいですね！

よい姿勢について

- お箸の使い方に気を
つけましょう。
- おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握り
こぶ一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につきましょう。
- 口をとじて、よく
かんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい
詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。
- 机に肘をつかない
ようにしましょう。