

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	ちやくなる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる 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		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 ふたにく 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
2	木		ごはん	あつやきたまご だいすのいそに ワンタンスープ	たまご あぶらあげ だいす ひじき ふたにく	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
7	火		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
8	水		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
9	木		わかめごはん	ふ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 ふたにく 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 ごまあぶら じゃがいも ぶ	651	27.3
10	金		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	ふたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう かたくちいわし	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
13	月		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	ふたにく 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
14	火		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 ふたにく 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
15	水		ごはん	にくみそ はっとじる アセロラゼリー	ふたにく ふたレバー 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 ほうさい 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		ココアパン	ハムピカタ フレンチサラダ あおだいすのポタージュ	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 でんぶん さとう	689	26.1
17	金		ごはん	さばのおこしやき きりほしだいこんのいためもの わかめとじゃがいものみそしる	さば さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも	642	24.8
20	月	天真小	ごはん	ほっけのてりやき にくじゃが ヨーグルト	ほっけ ふたにく ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	684	31.6
21	火	天真小	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
22	水		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 ごま うーめん じゃがいも ぶ パンこ こむぎこ でんぶん マヨネーズ	612	20.3
23	木		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 マーボーどうふ	ささかまほこ とうふ ふたにく 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 ごまあぶら ごま こめあぶら	665	30.6
24	金		ミルクパン	ハムチーズフライ カミカミこんさいサラダ はるキャベツスープ	ふたにく ツナ とりにく ベーコン チーズ	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン こめあぶら わふうドレッシング パンこ こむぎこ	666	24.0
27	月	多東小	ごはん	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 ふたにく 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	ごはん じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら パンこ でんぶん コーンクリームドレッシング	615	20.9
28	火	多東小	ごはん	とうふハンバーグわふうきのこソースかけ ごもくまめ とんじる	とうふ だいす ちく とりにく ふたにく みそ	えきたけ 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 ほうさい	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		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 コンソープ	たまご ふたにく ツナ とりにく ベーコン スキムミルク チーズ 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
30	木		むぎごはん	かいそうサラダ えびどうふ まめいりこざかな	わかめ くきわかめ あかつのまた しろみる ちくわ とうふ えび ふたにく だいす かたくちいわし	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
31	金		ごはん	あじつけにくだんご (2こ) じゃがいものそばろに なめことたまごのスープ	ふたにく とりにく たまご なた	にんじん たまねぎ えだまめ なめこ ごまつな	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	600	26.3

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

今日の地場産品

だいこん 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回当たりの平均	654kcal	26.1g	22.4g	2.6g

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 姿勢よく、 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 手で持って 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。