

令和5年

きゅうしょく

5月給食だより

青海町共同調理場
(加茂小学校)



こんげつ 今月のテーマ…食事のマナーを身につけよう



曜日	月	火	水	木	金
こんでと はいげん ず 配膳の図	1日 ☆こどもの日献立☆ かしわもち あおなつのツナあえ かつおフライ たけのこごはん すまし汁	2日 シヤキシヤキサラダ にくだんご 肉団子のケチャップあん しろ 白ごまパン コーン ポタージュ	食育の日! 今月のメニュー 旬(しゅん)のおやさい いただきます! 今月のおやさいは「新玉ねぎ」です。玉ねぎは1年中出回っているやさいですが、保存性を高めるために乾燥させてから出荷されます。この春の時期に出てくる「新玉ねぎ」は乾燥させずにすぐ出荷されるので、水分が多くとても甘いのが特徴です。 そのほかにも5月は「たけのこ」もおいしくいただける時期ですね。今月の給食にも出てくるので、楽しみにしててくださいね。		
	あかの食品 ぎゅうにゅう かつお ツナ わかめ とろろ なたと あぶらあげ きいろの食品 こめ あぶら さとう かしわもち みどりの食品 こまつな きゃべつ にんじん たけのこ ねぎ	あかの食品 きゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ きいろの食品 こむぎパン こま じゃがいも あぶら さとう みどりの食品 きゅうり にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし			
	栄養価 611kcal 23.9g	栄養価 583kcal 22.2g			
こんでと はいげん ず 配膳の図	8日 どうぶつチーズ のいすあえ ますの塩焼き ごはん わかたけしる 若竹汁	9日 かんきつくだもの あつあげとじゃがいものケチャップがらめ しろ 新玉ねぎの コッペパン スープ	10日 ちくさあえ あじのごま照り焼き ごはん 山菜の みそ汁	11日 アスパラ入りソテー タンドリーチキン 黒糖 コッペパン あさりの ミネストローネ	12日 茎わかめサラダ たれかつ ごはん おじゃが だんご 団子汁
	あかの食品 ぎゅうにゅう ます のり わかめ とろろ なすと みそ チーズ きいろの食品 こめ ごま みどりの食品 こまつな もやし きゃべつ にんじん たけのこ	あかの食品 きゅうにゅう あつあげ ベーコン きいろの食品 こむぎパン じゃがいも あぶら さとう こま マカロニ みどりの食品 ビーマン たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし なつみみかん	あかの食品 ぎゅうにゅう あじ たまご みそ きいろの食品 こめ さとう こま じゃがいも みどりの食品 きゃべつ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ えのき	あかの食品 ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト だいず あさり きいろの食品 こむぎパン くらさとう オリーブオイル あぶら じゃがいも みどりの食品 アスパラガス にんじん きゃべつ トマト とうもろこし にんにく たまねぎ セロリ	あかの食品 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく みそ きいろの食品 こめ あぶら さとう こま こまあぶら じゃがいも みどりの食品 もやし きゃべつ にんじん こまつな とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう
	栄養価 548kcal 29.2g	栄養価 592kcal 21.8g	栄養価 529kcal 24.8g	栄養価 564kcal 25g	栄養価 590kcal 25.4g
こんでと はいげん ず 配膳の図	振替休業日	16日 じゃがチーズ おひろき カレー なんばん 南蛮汁	17日 ゆかりあえ さわらの照り焼き ごはん 車麩の たまごとし	18日 ☆食育の日 イギリスメニュー☆ チーズサラダ フィッシュアンドチップス アップルチップス コッペパン スコッチ フロス	19日 ミニ笹団子 こんにゃく炒め いわしのしょうがに わかめ ごはん じゃがいもと わかめのみそ汁
		あかの食品 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ きいろの食品 おおむぎめん カレールウ じゃがいも あぶら みどりの食品 しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ いら しいたけ しめじ とうもろこし	あかの食品 ぎゅうにゅう さわら とりにく たまご きいろの食品 こめ ごま くるまふ さとう みどりの食品 きゃべつ きゅうり にんじん あかしそ しいたけ きぬさや たまねぎ	あかの食品 ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく きいろの食品 こむぎパン じゃがいも あぶら さとう みどりの食品 りんご きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ	あかの食品 ぎゅうにゅう わかめ さつまあげ みそ きいろの食品 こめ こまあぶら さとう じゃがいも さきだんご みどりの食品 ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ えのき
		栄養価 619kcal 23.8g	栄養価 563kcal 26.1g	栄養価 576kcal 21.6g	栄養価 611kcal 22.4g
こんでと はいげん ず 配膳の図	22日 こまつなと春雨のあまずあえ ミニフィッシュ マーボー丼の具 (ごはん)	23日 フレンチサラダ チーズオムレツ しろ 米粉パン ポークビーンズ	24日 鉄骨ナムル わふう 和風ハンバーグ ごはん 春野菜の みそ汁	25日 ハムのマリネ えびカツ しろ 乳パン スライス クリーム シチュー	26日 かいそう 海藻サラダ かんきつくだもの ポークカレー (ごはん)
	あかの食品 ぎゅうにゅう とろろ ぶたにく だいず みそ いわし きいろの食品 こめ さとう ごまあぶら あぶら みどりの食品 たけのこ にんじん ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが こまつな とうもろこし	あかの食品 ぎゅうにゅう チーズ たまご ぶたにく だいず きいろの食品 こむぎパン あぶら さとう じゃがいも みどりの食品 きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ トマト	あかの食品 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんこい あぶらあげ だいず みそ きいろの食品 こめ さとう ごま ごまあぶら みどりの食品 たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ ねぎ きぬさや なめこ	あかの食品 ぎゅうにゅう えび ハム とりにく 生クリーム チーズ きいろの食品 こむぎパン あぶら さとう じゃがいも みどりの食品 トマト きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	あかの食品 ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう きいろの食品 こめ じゃがいも あぶら カレールウ こまあぶら こま みどりの食品 たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゃべつ きゅうり なつみみかん
	栄養価 549kcal 24.9g	栄養価 646kcal 27.6g	栄養価 596kcal 26.1g	栄養価 669kcal 29.7g	栄養価 630kcal 30.9g
こんでと はいげん ず 配膳の図	29日 かわいきんぴら いかの煮付け ごはん もずくの みそ汁	30日 きゅうりのピリ辛づけ や 焼きぎょうざ しろ しょうゆラーメン スープ	31日 ひじきのいために ししゃもいそべフライ ごはん にく 肉じゃが	副菜 主菜	☆今月の予定 5月15日 振替休業日
	あかの食品 ぎゅうにゅう いか ぶたにく もずく あぶらあげ とろろ みそ きいろの食品 こめ さとう じゃがいも こま あぶら みどりの食品 しょうが ごぼう にんじん なごね えのきだけ	あかの食品 ぎゅうにゅう ぶたにく なすと ぶたにく とりにく きいろの食品 ちゅうかめん あぶら こまあぶら こま みどりの食品 にんにく しょうが もやし きゃべつ にんじん ねぎ メンマ しいたけ きゅうり	あかの食品 ぎゅうにゅう ししゃも だいず ひじき さつまあげ ぶたにく きいろの食品 こめ あぶら さとう じゃがいも みどりの食品 にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ	おも に体を作るはたらきの食品 おも に熱や力のもとになる食品 おも に体の調子を整える食品	
	栄養価 539kcal 26.2g	栄養価 542kcal 20.9g	栄養価 607kcal 23g	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	

* 都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



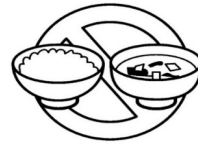
食事のマナーを身につけよう



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人と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。食事の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守ってほしい大切なことです。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



元気祭りにむけて栄養大作戦!

おぼえよう!



食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかに分けられます。体の中での働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かすエネルギー

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。



体を作る



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。

体の調子をよくする

★おなかの中をきれいにし、整えます。



元気祭り当日も赤黄緑の三色そろった朝ごはん!

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、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。元気祭り当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり三色そろったごはんを食べて登校しましょう。

