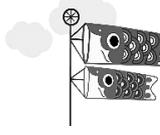
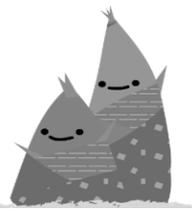




# 5月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和5年 須田共同調理場

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  |
|---|---|--|--|--|
| <b>1</b><br>ごはん<br>若竹のみそ汁<br>肉だんご<br>ごま和え<br>牛乳<br>豆腐 わかめ みそ 肉だんご 牛乳<br>ごはん ごま 砂糖<br>たけのこ にんじん えのきたけ<br>キャベツ ほうれん草 もやし<br>小 565kcal/22.0g 中 716kcal/27.4g   | <b>2</b> 端午の節句献立<br>大麦めん<br>山菜汁<br>ししゃもフライ<br>おかかあえ<br>牛乳 笹だんご<br>豚肉 ししゃも かつお節 牛乳<br>大麦めん 油 笹だんご<br>にんじん 玉ねぎ 山菜 大根 ねぎ<br>しいたけ キャベツ 小松菜 もやし<br>小 623kcal/29.5g 中 814kcal/39.3g                         | <b>3</b> 憲法記念日<br>  | <b>4</b> みどりの日<br>   | <b>5</b> こどもの日<br>  |
| <b>8</b><br>ごはん<br>鶏しおスープ<br>回鍋肉<br>アーモンド小魚<br>牛乳<br>鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉<br>みそ 小魚 牛乳<br>ごはん 油 ごま油 砂糖<br>片栗粉 アーモンド<br>にんじん ごぼう 大根 ねぎ<br>しょうが キャベツ たけのこ<br>ピーマン にんにく<br>小 610kcal/28.7g 中 743kcal/34.2g              | <b>9</b><br>ゆでうどん<br>カレー南蛮汁<br>おひたし<br>牛乳 ヨーグルト<br>豚肉 油揚げ なたと かまぼこ<br>かつお節 ヨーグルト 牛乳<br>ゆでうどん ルウ<br>にんじん 玉ねぎ しいたけ<br>ほうれん草 ねぎ キャベツ もやし<br>小 628kcal/25.8g 中 781kcal/31.1g                              | <b>10</b><br>たけのこごはん<br>わかめのみそ汁<br>ますの塩焼き<br>ごま酢あえ<br>牛乳<br>油揚げ 豆腐 わかめ みそ<br>ます 牛乳<br>ごはん 砂糖 ごま<br>たけのこ にんじん ねぎ<br>大根 しめじ キャベツ<br>ほうれん草 もやし<br>小 578kcal/31.5g 中 726kcal/39.5g               | <b>11</b><br>米粉バーガーパン<br>ミネストローネ<br>ハムチーズカツ<br>コールスローサラダ<br>牛乳<br>ベーコン ハムチーズカツ 牛乳<br>米粉パン ジャがいも マカロニ 油<br>にんじん 玉ねぎ セロリー<br>キャベツ にんにく トマト パセリ<br>コーン きゅうり<br>小 634kcal/23.9g 中 889kcal/32.8g  | <b>12</b><br>ごはん<br>ジャがいものみそ汁<br>ハンバーグオニオンソース<br>小松菜としめじのソテー<br>牛乳<br>豆腐 みそ ハンバーグ 牛乳<br>ごはん ジャがいも 砂糖 米粉 油<br>にんじん 玉ねぎ しめじ<br>小松菜 もやし コーン<br>小 575kcal/24.4g 中 710kcal/30.1g                    |
| <b>15</b> 須田中 振替休業日<br>ごはん<br>豆腐みそ汁<br>豚肉とごぼうの旨煮<br>わらび入り即席漬け<br>牛乳<br>油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 昆布 牛乳<br>ごはん ジャがいも 砂糖 ごま<br>片栗粉<br>にんじん ねぎ しめじ ごぼう<br>玉ねぎ しらたき きゅうり たくあん<br>キャベツ わらび<br>小 565kcal/23.5g 中 824kcal/29.5g | <b>16</b><br>きなこ揚げパン<br>肉だんごのスープ<br>ツナサラダ<br>牛乳<br>きな粉 肉だんご ツナ 牛乳<br>パン 油 砂糖<br>キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー<br>コーン きゅうり<br>小 611kcal/22.8g 中 824kcal/29.5g   | <b>17</b><br>ごはん<br>チキントマトカレー<br>海藻サラダ<br>牛乳<br>鶏肉 ヨーグルト 海藻 牛乳<br>ごはん ジャがいも 油 ルウ<br>砂糖 ごま油 ごま<br>にんじん 玉ねぎ トマト しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ コーン<br>小 625kcal/21.4g 中 776kcal/25.8g                  | <b>18</b><br>背割りコッペ<br>コーンチャウダー<br>チリビーンズ<br>フレンチサラダ<br>牛乳<br>ベーコン 牛乳 豚肉 大豆<br>パン ジャがいも バター ルウ<br>油 砂糖<br>コーン にんじん 玉ねぎ しめじ<br>パセリ にんにく しょうが トマト<br>キャベツ きゅうり<br>小 631kcal/25.3g 中 851kcal/33.0g  | <b>19</b> 食育の日<br>ごはん<br>こづゆ<br>鶏肉と車麩の揚げ煮<br>おみ漬け<br>アルビ牛乳<br>ほたて 鶏肉 昆布 牛乳<br>ごはん さといも ふ 油 砂糖 ごま<br>しらたき にんじん たけのこ<br>しいたけ きくらげ 小松菜 にんじん<br>大根 たくあん<br>小 602kcal/22.1g 中 748kcal/26.9g         |
| <b>22</b> 須田小 振替休業日<br>須田中 給食なし<br>(調理場休業日)<br>  | <b>23</b><br>ゆで中華<br>みそラーメンスープ<br>ジャがチーズ<br>牛乳 さくらんぼゼリー<br>豚肉 わかめ ベーコン チーズ 牛乳<br>ゆで中華 ジャがいも バター<br>さくらんぼゼリー<br>にんじん もやし キャベツ たら<br>ねぎ メンマ コーン しょうが<br>にんにく 玉ねぎ パセリ<br>小 635kcal/23.9g 中 722kcal/24.6g | <b>24</b><br>ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>さばのしょうが煮<br>きざみづけ<br>牛乳<br>豆腐 油揚げ みそ さば 牛乳<br>ごはん 砂糖 ごま<br>にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>たくあん<br>小 596kcal/27.8g 中 737kcal/34.2g                      | <b>25</b><br>ごまパン<br>レンズ豆のスープ<br>オムレツケチャップソース<br>ごぼうサラダ<br>牛乳<br>ベーコン オムレツ ハム 牛乳<br>ごまパン レンズ豆 油 砂糖<br>ソンエッグマヨネーズ ごま<br>セロリー にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ ごぼう きゅうり<br>小 664kcal/25.6g 中 883kcal/32.8g   | <b>26</b><br>イエローバターライス<br>アスパラとチキンのホワイトソース<br>ひじきのマリネ<br>牛乳<br>鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ<br>ひじき ハム<br>ごはん バター 油 ルウ ごま油<br>にんじん 玉ねぎ しめじ<br>マッシュルーム アスパラガス<br>キャベツ きゅうり<br>小 682kcal/24.2g 中 848kcal/28.8g |
| <b>29</b><br>ごはん<br>なら入りみそ汁<br>焼き肉風炒め<br>きゅうり華風漬け<br>牛乳<br>豆腐 みそ 豚肉 牛乳<br>ごはん ジャがいも 油 砂糖<br>片栗粉 ごま油 ラウ油<br>にんじん 玉ねぎ たら ねぎ<br>ピーマン しょうが にんにく<br>りんご きゅうり もやし<br>小 650kcal/27.8g 中 723kcal/31.1g              | <b>30</b><br>ソフトめん<br>ちゃんぽんスープ<br>コーンしゅうまい<br>わかめサラダ<br>牛乳<br>豚肉 かまぼこ コーンしゅうまい<br>わかめ 牛乳<br>ソフトめん 油 ごま油 砂糖<br>にんじん キャベツ たけのこ もやし<br>しいたけ しょうが きゅうり<br>小 602kcal/23.9g 中 784kcal/36.7g                 | <b>31</b><br>ごはん<br>沢煮椀<br>厚揚げとアーモンドの炒め物<br>かぶの浅漬け<br>牛乳<br>豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳<br>ごはん 春雨 油 アーモンド<br>片栗粉<br>たけのこ にんじん ごぼう<br>えのきたけ ねぎ 玉ねぎ しょうが<br>にんにく かぶ きゅうり<br>小 565kcal/22.1g 中 723kcal/28.6g | <div data-bbox="957 1792 1532 2195" data-label="Complex-Block"> <p><b>5月19日(金)</b><br/> <b>加茂軍議 メニュー</b></p>  <p>長岡藩 河井継之助</p> <p>旧暦(昔のカレンダー)の5月22日、23日に<br/>           戊辰戦争の行先を左右する会議(軍議)が加茂で行<br/>           われました。</p> <p>その「加茂軍議」に参加した藩の郷土料理や特産<br/>           品を取り入れ、「加茂軍議メニュー」として給食に<br/>           登場します。</p> </div> |  |

新学期に入って1カ月がたちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？  
 長い休みもありますが、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切  
 です。休みだからといって夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたり、お菓子ばかり  
 食べたりしないようにして、早寝早起き・運動・3食食べることを心がけましょう。

## 5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素

たんぱく質

無機質

おもにエネルギー源になる

栄養素

炭水化物

脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素

無機質

ビタミン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは  
 5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

5大栄養素や3つのグループをそろえるとバランスのよい食事になります。

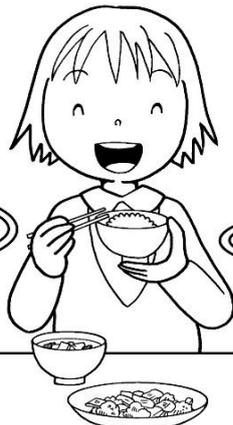
## 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

### 食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

#### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。



#### 他人の迷惑に

#### ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

#### 感謝の気持ちを

#### 忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来

いろいろな人と楽しく  
 会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

