



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

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

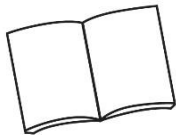
脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素

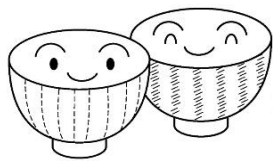
無機質

ビタミン

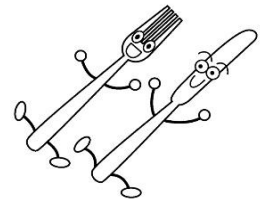


食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは  
 5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

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

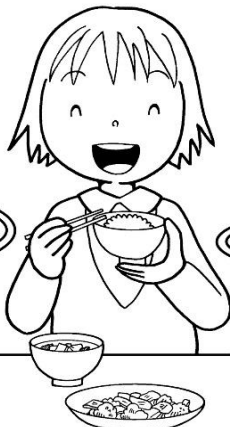


### 食事マナーの基本

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。

