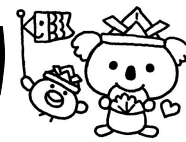




こんだてだより



裾野市立学校給食センター

(055)992-6868

小学校

【こんげつのもくひょう】 しょくじのマナーをおぼえよう

ひ ようび	こんだてめい	からだをつくるもの になるたべもの	からだのちようしをととのえるもの になるたべもの	エネルギーのもと になるたべもの	エネルギー たんぱくしつ	びこう
1	こくとういりかくがた しょくパン			パン・くろざとう	626Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	クリームシチュー	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら バター・クリーム	24.2g	
	スパゲッティポリタン	ウインナー	ピーマン・にんじん・トマト・にんにく たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	スパゲッティ・オリーブあぶら		
2	ごはん			こめ	630Kcal	端午の節句 献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら		
	やさいのおかかいため	かつおぶし	にんじん・こまつな・もやし	あぶら		
	たまねぎのみそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ	こんにゃく		
金	かしわもち	あずき		こめこ・みずあめ・さとう	22.1g	
5 月	こどもの日					
6 火	振替休日(みどりの日)					
7	ごはん			こめ	620Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら		
	しらたきいため	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	しらたき・さとう・あぶら		
水	すいとんじる	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほうれんそう・だいこん	こむぎこ	24.4g	
8	うどん			うどん	586Kcal	
	うどんじる	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	こまつな・たまねぎ・だいこん・ねぶかねぎ しいたけ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべてんぷら	あおさ・ちくわ		こむぎこ・あぶら・でんぷん		
木	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・さとう・あぶら	28.0g	
9	ごはん			こめ	616Kcal	富二 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・はねぎ・たまねぎ・もやし・たけのこ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・こまあぶら		
	やきぎょうざ	ぶたにく・とりにく	にら・キャベツ・たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら		
金	キャベツのちゅうがいため	ハム	にんじん・ほうれんそう・キャベツ	こまあぶら	25.2g	
12	ごはん			こめ	610Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとじゃがいもの おちゃあげ	とりにく	せんちゃ	じゃがいも・こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	キャベツのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ・えのきたけ			
13	シュガーあげパン			パン・さとう・あぶら	623Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンネのトマトソースに	とりにく	トマト・にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・マカロニ・さとう あぶら・バター		
	ツナとやさいのソテー	かつお	にんじん・キャベツ・コーン・にんにく	あぶら		
14	ピビンバ			こめ	640Kcal	地場産物 キャベツ ぎゅうにゅう せんちゃ だいこん たまねぎ はねぎ
	ごはん	ぶたにく・みそ	たけのこ・ねぶかねぎ・にんにく	さとう・こまあぶら		
	にくいため		にんじん・ほうれんそう・もやし	さとう・こまあぶら		
	ナムル					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	ワンタンスープ	わかめ・とりにく・かまぼこ	にんじん・たまねぎ	こむぎこ・あぶら・こまあぶら	26.3g	
15	マーガリンいりロールパン			パン・さとう・マーガリン	638Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのミートグラタン	チーズ・ぶたにく・とりにく・とうふ	トマト・たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	さとう・あぶら		
木	やさいたっぷりコンソメスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あらぶ	26.0g	
16	ごはん			こめ	597Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	キャベツとこんぶのいためもの	こんぶ	にんじん・こまつな・キャベツ	こまあぶら		
金	ぐだくさんじる	とりにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	こんにゃく・こまあぶら	22.3g	
19	ごはん			こめ	604Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	トマト・たまねぎ	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら		
	きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・ごぼう	しらたき・さとう・あぶら・こまあぶら		
月	しらたまだんこのみそしる	とりにく・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・たまねぎ・だいこん	しらたまこ・でんぷん	22.9g	

★ ふるさときゅうしょくのひ ★



ごはんにのせて
ピビンバにして
食べよう!

ひ ょうび	こんだてめい	からだをつくるもと になるたべもの	からだのちょうしをととのえるもと になるたべもの	エネルギーのもと になるたべもの	エネルギー たんぱくしつ	びょう
20	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース フライドいそポテト	ぎゅうにゅう チーズ・ぶたにく・とりにく	トマト・にんじん・たまねぎ・にんにく	ソフトめん こむぎこ・あぶら・バター じゃがいも・あぶら	632Kcal 25.9g	
21	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ウイナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・ひよこまめ ウイナー	にんじん・たまねぎ・りんご・にんにく しょうが にんじん・キャベツ・コーン・えだまめ	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・あぶら あぶら	682Kcal 25.2g	南小1・2年 給食なし 
22	水 ヨーグルト	ヨーグルト		さとう		
22	かがたしよくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ キャベツとコーンのソテー			パン みずあめ・さとう・メイプルシロップ あぶら・でんぷん あぶら	630Kcal	南小5年 給食なし
木	チリコンカン	ぶたにく・だいず	トマト・にんじん・たまねぎ・にんにく マッシュルーム・パセリ	さとう・あぶら	27.8g	
23	ごはん ぎゅうにゅう とりにく・たまねぎ あまからあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく	ねぶかねぎ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・もやし	こめ こむぎこ・さとう・でんぷん・みずあめ あぶら こんにゃく	622Kcal 25.5g	南 給食なし
26	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくの みそいため はるさめとくだんごの スープ	ぎゅうにゅう なまあげ・ぶたにく・みそ とりにく	にんじん・ピーマン・キャベツ・しょうが チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・もやし	こめ さとう・でんぷん・あぶら はるさめ・でんぷん・パンこ	605Kcal 26.3g	
月	ロールパン チョコだいずクリーム ぎゅうにゅう ポークピーンズ スパゲッティいりやさいソテー			パン さとう・ココア・あぶら あぶら・クリーム スパゲッティ・あぶら・オリーブあぶら	621Kcal 27.2g	
28	ごはん ぎゅうにゅう さわらのなんぶやき こんにゃくのいりに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく・さつまあげ	にんにく にんじん・さやいんげん こまつな・だいこん・たまねぎ	こめ さとう・こま・ごまあぶら こんにゃく・さとう・あぶら・ごまあぶら じゃがいも	620Kcal 27.6g	富二小5年 給食なし
29	セルフレック せわりロールパン ウイナーのピザソースがけ ぎゅうにゅう やさいとこのこのソテー	パンにウイナーを はさんで食べよう！ ウイナー	トマト・たまねぎ・マッシュルーム	パン さとう・あぶら あぶら	607Kcal 25.7g	富二 給食なし
木	コーンミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ	じゃがいも・あぶら		
30	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ もやしのいためもの 金 とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ にんじん・こまつな・もやし にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	こめ パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら ごまあぶら じゃがいも・こんにゃく・あぶら	604Kcal 20.1g	

5月の旬の食材：そらまめ・ニューサマーオレンジ・かつお・とびうお・さくらえび など

※ 都合により献立を変更する場合があります。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食するときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間を
こぶし1個分くらい
あける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、
食べ物をはさむ。

