



献立だより



【今月の目標】 食事のマナーを覚えよう

日曜日	献立名	体をつくるものになる食べ物		体の調子を整えるものになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギーたんぱく質	備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	黒糖入り角型食パン					パン・黒砂糖		791Kcal		
	牛乳	牛乳								
木	クリームシチュー	牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター クリーム	29.9g		
	スパゲッティナポリタン		ウインナー	ピーマン・にんじん トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油			
2	ごはん					米		773Kcal	端午の節句 献立	
	牛乳	牛乳								
	あじフライ		あじ			パン粉・小麦粉	油			
	野菜のおかか炒め		かつお節	にんじん・こまつな	もやし		油			
金	たまねぎのみそ汁	わかめ	豆腐・油揚げ・みそ		だいこん・たまねぎ	こんにゃく		26.9g		
	柏餅		小豆			米粉・水あめ・砂糖				
5月6日	こどもの日 振替休日(みどりの日)									
7	ごはん					米		761Kcal		
	牛乳	牛乳								
	厚焼き玉子		卵			砂糖・でん粉	油			
水	しらたき炒め		豚肉・さつま揚げ	にんじん さやいんげん		しらたき・砂糖	油	29.5g		
	すいとん汁		鶏肉・油揚げ	にんじん ほうれんそう	だいこん	小麦粉				
8	うどん					うどん		768Kcal		
	うどん汁		鶏肉・かまぼこ 油揚げ	こまつな	たまねぎ・だいこん 根深ねぎ・しいたけ		油			
	牛乳	牛乳								
	ちくわの磯辺天ぷら	あおさ	ちくわ			小麦粉・でん粉	油			
木	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが	じゃがいも・砂糖	油	36.1g		
9	ごはん					米		796Kcal	地場産物 キャベツ 牛乳 せん茶 だいにん たまねぎ はねぎ	
	牛乳	牛乳								
	麻婆豆腐		豆腐・豚肉・みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし だけのこ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	ごま油			
金	焼きぎょうざ		豚肉・鶏肉	にら	キャベツ・たまねぎ	でん粉・小麦粉	油	31.6g		
金	キャベツの中華炒め		ハム	にんじん ほうれんそう	キャベツ		ごま油			
★ ふるさと給食の日 ★										
12月	ごはん					米		750Kcal	須山 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	鶏肉とじゃがいものお茶揚げ		鶏肉	せん茶		じゃがいも・小麦粉 でん粉	油			
月	キャベツのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ		キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ・えのきだけ			27.3g		
13	★Wメニュー（調理の都合上、学校ごと主食が異なります）								深良・富岡	西・須山 給食なし
	《深良・富岡》 シュガー揚げパン								788Kcal	
	《東》 ロールパン								28.2g	
	チョコ大豆クリーム	脱脂粉乳	大豆				砂糖	油・ココア		
	牛乳	牛乳							東	
火	パンネのトマトソース煮		鶏肉	トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・小麦粉 マカロニ・砂糖	油・バター	747Kcal		
	ツナと野菜のソテー		かつお	にんじん		キャベツ・コーン にんにく	油	29.0g		
14	ピビンバ							775Kcal	西 給食なし	
	ごはん					米				
	肉炒め		豚肉・みそ			だけのこ・根深ねぎ にんにく	砂糖			ごま油
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし		砂糖			ごま油
	牛乳	牛乳								
水	ワンタンスープ	わかめ	鶏肉・かまぼこ	にんじん	たまねぎ	小麦粉	油・ごま油	32.1g		
	ヤクルト	乳酸菌飲料								
15	マーガリン入りロールパン					パン・砂糖	マーガリン	817Kcal	西 給食なし	
	牛乳	牛乳								
木	豆腐のミートグラタン	チーズ	豚肉・鶏肉・豆腐	トマト	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	砂糖	油	32.4g		
	野菜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	油			
16	ごはん					米		748Kcal	西 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	まぐろカツ		まぐろ			たまねぎ	パン粉・小麦粉			油
金	キャベツとこんぶの炒め物	こんぶ		にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油	27.5g		
	貝だくさん汁		鶏肉・豆腐・油揚げ	にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく	ごま油			
19	ごはん					米		760Kcal	西 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	照り焼きハンバーグ		鶏肉・豚肉	トマト	たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	油			
	さんぴらごぼう		豚肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき・砂糖	油・ごま油			
月	白玉団子のみそ汁		鶏肉・油揚げ・みそ	ほうれんそう	たまねぎ・だいこん	白玉粉・でん粉		28.5g		

日曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギーたんぱく質	備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
20	ソフトめん					ソフトめん		799Kcal		
	牛乳	牛乳								
	ミートソース	チーズ	豚肉・鶏肉	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油・バター	32.4g		
21	フライドポテト	青のり	ウィンナー			コーン	じゃがいも	油		
	麦ごはん						米・麦			
	牛乳	牛乳						834Kcal		
チキンカレー		鶏肉・大豆・ひよこ豆	にんじん	たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉	油				
ウィンナーと野菜のソテー		ウィンナー	にんじん	キャベツ・コーン えだまめ		油	29.8g			
22	ヨーグルト		ヨーグルト				砂糖			
	角型食パン					パン		795Kcal	東 給食なし	
	メイプルジャム					水あめ・砂糖 メープルシロップ				
牛乳	牛乳									
23	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草			でん粉	油		
	キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ・コーン		油	35.1g		
	チリコンカン		豚肉・大豆	トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく マッシュルーム		砂糖	油		
24	ごはん						米	770Kcal	東 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	鶏肉とねぎの甘辛和え		鶏肉・豚肉		根深ねぎ・たまねぎ	小麦粉・砂糖 でん粉・水あめ	油	31.0g		
25	豆腐のみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	にんじん	たまねぎ・もやし		こんにゃく			
	ごはん						米	748Kcal	東 給食なし	
	牛乳	牛乳								
生揚げと豚肉のみそ炒め		生揚げ・豚肉・みそ	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが		砂糖・でん粉	油	31.9g		
26	春雨と肉団子のスープ		鶏肉	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・もやし	春雨・でん粉・パン粉				
	★Wメニュー（調理の都合上、学校ごと主食が異なります）								東・西・須山	富岡 給食なし
	＜東・西・須山＞ シュガー揚げパン								805Kcal	
＜深良＞ ロールパン								32.8g		
27	チョコ大豆クリーム	脱脂粉乳	大豆				砂糖	油・ココア		
	牛乳	牛乳							深良	
	ボークビーンズ	チーズ	豚肉・大豆	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ		油・クリーム	764Kcal		
28	スパゲッティ入り野菜ソテー		鶏肉	にんじん	キャベツ・コーン にんにく	スパゲッティ	油・オリーブ油	33.6g		
	ごはん						米	757Kcal	深良・富岡 給食なし	
	牛乳	牛乳								
さわらの南部焼き		さわら		にんにく		砂糖	ごま・ごま油			
29	こんじゃくの炒り煮		豚肉・さつま揚げ	にんじん さやいんげん			こんにゃく・砂糖	油・ごま油	33.6g	
	じゃがいものみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	こまつな	だいこん・たまねぎ		じゃがいも			
	セルフドック									
30	背割りロールパン						パン		767Kcal	深良・富岡 給食なし
	ウィンナーのピザソースがけ		ウィンナー	トマト	たまねぎ マッシュルーム		砂糖	油		
	牛乳	牛乳								
31	野菜ときのこのソテー		ベーコン	にんじん	キャベツ・しめじ		油	32.1g		
	コーンミルクスープ	牛乳	鶏肉	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン		じゃがいも	油		
	ごはん						米	761Kcal	深良・富岡 給食なし	
牛乳	牛乳									
メンチカツ		豚肉・鶏肉		キャベツ		パン粉・小麦粉・砂糖	油	24.4g		
32	もやしの炒め物			にんじん・こまつな	もやし		ごま油			
	豚汁		豚肉・豆腐・みそ	にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ		じゃがいも こんにゃく	油		

5月の旬の食材：そらめめ・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、食べるとき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。

