

5月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

| 日 曜日 | 献立名 | | 材料名 | | | | | | |
|---------|-------------------|----|--|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの | | | |
| 1月 | むぎごはん | ○ | さけのくろしおソースかけ ゆかりあえ わかたけじる かしわもち | さけ とうふ あずき | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな にんじん しそ ねぎ | しょうが もやし たけのこ たまねぎ | こめ おおむぎ でんぷん さとう もち | あぶら |
| 2火 | こうがいがくしゅう | | | | | | | | |
| 8月 | おきなわふう たきこみごはん | ○ | チャンプルー もずくスープ れいとうパイン | ぶたにく とうふ たまご ベーコン | ぎゅうにゅう もずく こんぶ | にんじん ねぎ | しょうがにんにく しいたけ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ パインアップル | こめ さとう | ごまあぶら あぶら |
| 9火 | こめこパン | ○ | とりにくとまめのカレーに アーモンドサラダ | とりにく うずらたまご きんときまめ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ もやし | こめこパン じゃがいも さとう | あぶら アーモンド |
| 10水 | むぎごはん | ○ | あつあげのちゅうかに パンサンスー かたぬきチーズ | なまあげ ぶたにく えび ハム | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん さやいんげん | たけのこもやし キャベツにんにく しいたけ きゅうり | こめ おおむぎ はるさめ さとう | あぶら ごま ごまあぶら |
| 11木 | レーズン パン | ○ | いかのさらさあげ ひじきのマリネ やさいスープ | いか ベーコン | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん パセリ | しょうが きゅうり たまねぎ | レーズンパン でんぷん さとう じゃがいも | あぶら |
| 12金 | ごはん | ○ | さわらのみそだれかけ はるキャベツのおかかあえ かきたまじる | さわら みそ かつおぶし たまご とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ もやし たまねぎ | こめ さとう でんぷん | ごま |
| 15月 | シーフード カレー | ○ | アスパラサラダ ヨーグルト | いか えび | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん アスパラガス | にんにくコーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ | こめ じゃがいも さとう | あぶら |
| 16火 | コッペパン | ○ | ぶたにくとだいずのトマトに かいそうサラダ バナナ | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう チーズ かいそう しらすぼし | にんじん パセリ トマト | にんにくきゅうり たまねぎ エリンギ キャベツバナナ | コッペパン こむぎこ さとう | あぶら バター ごまあぶら |
| 17水 | むぎごはん | ○ | ししゃものいそべあげ スナップえんどうのごまあえ きりぼしだいこんに | たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり | にんじん スナップえんどう さやいんげん | キャベツ きりぼしだいこん しいたけ | こめ おおむぎ こむぎこ さとう | あぶら ごま ごまあぶら |
| 18木 | きなこ あげパン | ○ | コーンポテト ミネストローネ ミックスマツ | きなこ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ トマト | コーン キャベツ たまねぎ セロリー にんにく | コッペパン さとう じゃがいも | あぶら バター オリーブオイル ミックスマツ |
| 19金 | ごはん しょうゆめめ | ○ | さけのしおやき こまつなのごまずあえ ふしめんじる | さけ あぶらあげ みそ しょうゆめめ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ねぎ | もやし たまねぎ えのきたけ | こめ さとう ふしめん | ごま |
| 22月 | むぎごはん | ○ | とうふとえびのチリソースに ナムル れいとうみかん | とうふ えび | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ たけのこ もやし きゅうり しょうが にんにく みかん | こめ おおむぎ さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら ごま |

| 日 曜日 | 献立名 | | 材料名 | | | | | | |
|---------|-------------|----|---|----------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの | | | |
| 23火 | ミルクパン | ○ | はるキャベツとベーコンの スパゲティ キャロットサラダ アーモンドいりこ | ベーコン ツナ | ぎゅうにゅう しらすぼし かえり | にんじん | キャベツ エリンギ たまねぎ きゅうり | ミルクパン スパゲティ さとう | オリーブオイル あぶら アーモンド |
| 24水 | えんどうごはん | ○ | さかなのカレーやき こんぶあえ けんちんじる | さば とりにく あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん ねぎ | グリーンピース もやし キャベツ ごぼう | こめ こんにやく | ごま |
| 25木 | コッペパン | ○ | ポークビーンズ くきわかめのサラダ かわちばんかん | だいず ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり キャベツ かわちばんかん | コッペパン じゃがいも さとう | あぶら ごま ごまあぶら |
| 26金 | むぎごはん | ○ | とりにくとカシューナッツのあげに そらまめのしおゆで とうふのみそじる | とりにく とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | そらまめ たまねぎ | こめ おおむぎ でんぷん さとう | カシューナッツ あぶら |
| 29月 | ふりかえきゅうぎょうび | | | | | | | | |
| 30火 | コッペパン | ○ | さかなのチリソースかけ コーンサラダ はるさめスープ | メルルーサ ベーコン うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ もやし にんにくコーン キャベツ しいたけ | コッペパン でんぷん さとう はるさめ | あぶら |
| 31水 | やきとりどん | ○ | キャベツとアスパラガスの たくあんあえ すましじる | とりにく たまご とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | アスパラガス にんじん ねぎ | キャベツ たくあん たまねぎ | こめ おおむぎ さとう | ごま |

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

5月の給食目標は「正しいマナーで食事をしよう」です。

食事のマナーには、姿勢や食べ方など、様々なものがあります。マナーが守れているか確認してみましょう。

～食事マナーチェック～

- ☆ 食前・食後のあいさつをする。
- ☆ こぼさないように上手に食べる。
- ☆ 箸や食器を正しく持ち、手をそえたりして食べる。
- ☆ ひじをついたり、足を組んだりしないでよい姿勢で食べる。
- ☆ 食べ物を口に入れたままでしゃべらない。
- ☆ 食べ終わっても静かにしておく。
- ☆ 食事にふさわしい話をする。
- ☆ 口いっぱいにはおぼらない。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 子どもの日（1日）……… 稲餅が登場します。稲の葉は、次の新芽が出るまで落ちないことから、家督が絶えないことの象徴とされており、縁起の良いものと考えられています。
- ☆ 沖縄のメニュー（8日）……… 小学校5年生の社会科の学習にちなんで沖縄のメニューが登場します。沖縄風炊き込みご飯、チャンプルー、もずくスープ、冷凍パインです。
- ☆ 審判員の郷土料理（19日）……… ふるさとの食再発見週間としてふしめん洋、しょうゆ豆が登場します。

