



令和2年度

がつこんだてよていひょう 5月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



日 付	献 立 名		栄 養 価				赤…血や肉 になる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ			
			E kcal	P g	F g	塩分 g	1 群 	2 群 	3 群 		4 群 	5 群 	6 群
18 月	* 子どもの日献立 たけのこごはん すまし汁 厚焼きたまご 切り干しごまネーズ和え 柏もち		小 715	25.0	22.8	3.3	油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ しいたけ 切り干しだいこん キャベツ	ごはん 柏もち	マヨネーズ ごま	
19 火	メロンパン ミネストローネ タンドリーチキン ほうれん草サラダ		小 527	24.8	20.5	2.3	ベーコン 鶏肉 ハム	ヨーグルト 牛乳	にんじん セロリ ほうれん草	玉ねぎ トマト キャベツ コーン	メロンパン マカロニ じゃがいも 砂糖	油	
20 水	ごはん チキンカレー 海藻サラダ パナナ		小 577	14.6	11.8	3.0	鶏肉 ロースハム	わかめ	にんじん	にんにく ぶなしめじ しょうが コーン パナナ たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油 カレールウ ごま油	
21 木	みそラーメン しそ餃子 わかめサラダ		小 668	27.4	22.9	3.4	豚肉 なると	わかめ	にんじん ニラ	キャベツ コーン きくらげ ねぎ きゅうり	麺 砂糖	油 ごま油	
22 金	三色丼 じゃがいものみそ汁 マカロニサラダ		小 703	31.4	21.8	2.8	シーチキン ハム たまご 油揚げ みそ		にんじん	しょうが グリーンピース たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	
25 月	ごはん ニラのみそ汁 メンチカツ かぼちゃサラダ		小 711	22.0	23.5	2.7	豆腐 みそ メンチカツ	チーズ 牛乳	ニラ にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ コーン	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ	
26 火	食パン イタリアンスープ 鰯のトマトチーズ焼き キャロットサラダ いちごジャム		小 600	27.6	19.9	3.3	ハム アジ	チーズ 牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油	
27 水	ごはん 春野菜入りみそ汁 豚肉の生姜焼き アーモンドおひたし		小 615	22.0	15.4	3.0	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	ヨーグルト 牛乳	赤ピーマン ほうれん草 にんじん	キャベツ しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ しらす ぶなしめじ	ごはん 砂糖	油 アーモンド	
28 木	かき揚げうどん おひたし ビーンズカル		小 611	23.1	18.9	2.6	鶏肉 大豆 カツオぶし	わかめ 煮干し 牛乳	にんじん ほうれん草	かき揚げ たまねぎ しいたけ キャベツ	麺	油	
29 金	ごはん つみれ汁 鶏肉のホイル焼き 春雨サラダ		小 658	32.4	17.6	2.0	つみれ 鶏肉 ハム きんし卵	牛乳	にんじん 赤パプリカ	大根 ぶなしめじ ねぎ レモン しいたけ もやし たまねぎ きゅうり	ごはん 春雨 砂糖	バター ごま油	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

★献立表の右側のらんに1食あたりの E: エネルギー (Kcal)、P: たんぱく質 (g)、F: 脂肪 (g)、塩分: 食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までにお願いします。

正しいマナーで楽しい食事をしよう

マナーを守って食事をすることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく食事の時間を過ごすことができます。食事の時には、どのようなことに気をつけたら良いか確認しましょう。

食器を正しくもつ



茶わんや汁わんは手にもって食べます。

よい姿勢で食べる



ひじをつかずに、姿勢を正して食べましょう。

好き嫌いをしない



健康な体を作るために、いろいろな食材を食べましょう。

ながら食べをしない



テレビやマンガ、ゲームを見ながらの食事はやめましょう。

口に食べ物をいれたまま

話をしない



おしゃべりは飲み込んでからを意識しましょう。

楽しい雰囲気の中で

食事をする



食事は家族や友人との大切な時間にしましょう。

姿勢を正すことで、見た目が美しくなり、食べ物の消化・吸収もよくなります。

