

5月の献立目標 食事のマナーを意識しよう

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(1人1食) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7 火	黒糖パン ちゃんぽん ごまじょサラダ 柏餅	豚肉 いか かまぼこ		にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし キャベツ とうもろこし	パン 黒糖 中華めん 砂糖 柏餅	ごま 米油	715(kcal) 31.1(g)	正しい食事のマナーとは?
8 水	山菜ごはん かつおの照焼 みそ汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ オレンジ	米 強化米 砂糖 米油		735 32.8	◎食べる時の姿勢 
9 木	アップルパン 春野菜のシチュー ほうれんそうのソテー	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	ほうれんそう	りんご キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マーガリン		728 25.0	★良い姿勢のポイント★ ①背筋をのばす ②ひじをつかない ③食器を持つ ④床に足をつける
10 金	ごはん 麻婆豆腐 ナムル チーズ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ		にんじん にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	米 強化米 砂糖 でんぷん さとう	米油 ごま油 ごま ごま油	822 35	◎食事前後のあいさつ 
13 月	わかめごはん 相性汁 コロケ かりこりがらめ	ベーコン 豆腐 みそ 大豆	わかめ 牛乳 小魚	にんじん ねぎ	たまねぎ 	米 強化米 さつまいも コロケ 砂糖	米油 ごま	882 34.3	
14 火	クロワッサン アスパラとベーコンの Pasta 野菜のごまドレッシング	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ アスパラガス ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	クロワッサン スパゲティ 砂糖	米油 ごま 米油	703 25.4	
15 水	ごはん 八宝菜 りゃんぱん シューマイ	豚肉 いか うすら卵 ハム 卵 シューマイ		にんじん こまつな にんじん	キャベツ だけのこ しいたけ ぎゅうり もやし	米 強化米 でんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油	797 35.3	今月の食材 
16 木	お弁当の日								
17 金	麦ごはん カツカレー フルーツ和え	牛肉 豚肉		にんじん	たまねぎ りんご パイナップル ぶどう バナナ かんかん	米 麦 強化米 じゃがいも	米油	913 27.5	アスパラガス 
20 月	振替休日								
21 火	縦割りパン ミートパンの具 フォー ヨーグルト	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン		にんじん グリンピース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし たまねぎ	パン パン粉 フォー	米油 ごま油	782 31.2	グリンピース 
22 水	ピースごはん 出し巻き卵 野菜のうま煮	出し巻き卵 鶏肉 竹輪 生揚げ		にんじん きぬさや	ごぼう	米 強化米 じゃがいも こんこく 砂糖	米油	760 29.6	新たまねぎ 
23 木	パン いちごジャム ポーキピース 切干大根のサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 オール豆 竹輪		にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	パン ジャム じゃがいも 砂糖 ゼリー	米油 ごま	814 36	7日(火) 端午の節句 ~かしわもち~ 
24 金	ツナライス ブロッコリーのおかか和え 豆乳みそスープ	まぐろ水煮 ベーコン かつおぶし 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん いんげん ブロッコリー にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ	米 強化米 じゃがいも	米油	688 28.7	
27 月	中間テストのため、給食なし								
28 火	パン マーシャルピース ミートオムレツ 新じゃがのクリームスープ ミニトマト	ミートオムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油		761 25.2	5月5日の「こどもの日」は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」国民の休日です。こどもの日にかしわもちを食べるのは、かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々絶えることなく継承を担ぐためです。行事の由来や願いを知っていただくとおもしろいですね。
29 水	ごはん かつおの甘辛揚げ 磯香和え わかめのみそ汁	かつお 豆腐 油揚げ みそ	のり わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	えだまめ もやし たまねぎ えのきだけ	米 強化米 砂糖 ごま 米油 ごま油 じゃがいも		767 36.1	
30 木	パン はちみつ&マーガリン いわしのトマト煮 野菜スープ バナナ	いわしのトマト煮 豚肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ バナナ	パン はちみつ マーガリン	米油	759 29	
31 金	ごはん 味付のり 若竹汁 県産豆腐ハンバーグ 小松菜のおひたし	かまぼこ 豆腐 ハンバーグ	のり わかめ	にんじん ねぎ こまつな	だけのこ キャベツ	米 強化米 砂糖	ごま	650 33.4	

※牛乳は毎日つきます。  
都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。

# 食育 5月

## だより

和木町立学校給食センター  
栄養教諭 佐伯雪奈



長い大型連休が終わり、5月から「令和元年」となりました。GWにみなさんは何をしてお過ごししましたか？久しぶりの学校が始まり、なかなか生活リズムが整っていない人も多いのではないのでしょうか。少しずつ正しい生活習慣に戻していきましょう。

### 正しい食事のマナー、できていますか？

**☆はしの持ち方** 正しいはしの持ち方は、見た目が美しいだけでなく、上手に食べ物をつかんだり、はさむことができます。

**正しいはしの持ち方のポイント**

- ・動かす指は、人差し指と中指
- ・下のはしは動かさない
- ・親指は下のはしを支える役割

**上のはしの持ち方**

えんぴつの持ち方と同じで、親指、人差し指、中指で支えます

**下のはしの持ち方**

下のはしは、親指のつけ根と薬指の先で支えます

**☆食器の並べ方** 正しく食器を並べることで、食べやすい場所に食器が置いてあるため、スムーズに食器を持つことができます。

奥におかずのお皿を置きます。

一番持つ回数の多いごはんは左手で持ちやすいよう手前の左側に置きます。

当たって倒れないように奥に置きます。利き手側に置くと取りやすくなります。

手前の右側に置きます。

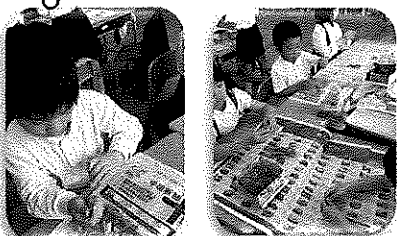
手前に置きます。すぐ持てるよう持ち手を利き手側にしておきます。

### 和木小2年生 スナッフえんどうのすじとり

4月23日（火）に和木小2年生にスナッフえんどうのすじとりのお手伝いをしてくださいました！すじをとるのは、なかなかさやがたく、苦戦していたようですが、なかにはコツをつかみ、素早い手つきですじとりをしている子もいました。

5月には、和木小1年生にピースごはんを使うグリーンピースのさやむきをお手伝いしてもらう予定です。

2年生のみなさん、  
ありがとうございました◎

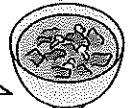


### 海の中ではわかめは何色？

わかめといえば、緑色のイメージですが、実は海の中ではうす茶色をしています。

それは、収穫後の湯通しによって色が変化するためです。お湯に通すことで茶色から緑色に変化していたのです。わかめには、骨や歯を丈夫にしてくれる無機質（カルシウム）が多く含まれます。

5月29日（水）には、わかめたっぷりのみそ汁が登場します！



### 栄養教諭より

4月の給食では、中学生は本当によく食べ、ほとんど残食もありませんでした。給食を残さないところは学校の雰囲気もよいといわれるので、和木中の雰囲気はとってもよいのだなあと給食からも感じることができます。中学1年生は、給食の量は増え、食べる時間が短くなり、時間内に給食を食べ終わることに一苦労している様子でした。中学校の給食リズムに少しずつ慣れていってくださいね。