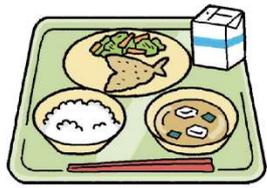


5月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ エビシューマイ 幼①小② 春雨サラダ パンパンジードレッシング	牛乳 豚肉 エビシューマイ	中華めん ごま油 片栗粉 はるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんじん もやし たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	600	23.9
6	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 皇のコロッケ フルーツのゼリー和え	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 米粉 じゃがいも 皇型コロッケ アセロラジュレ	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ みかん もも パイン	767	24.7
9	月	地粉 うどん	牛乳	きつねうどんの汁 チョコチップ蒸しパン わかめサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節バック 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 わかめ	地粉うどん 蒸しパンミックス 上白糖 玉ねぎドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	649	23.4
10	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 さわらのうまみ焼き 豚肉と生揚げの味噌炒め	牛乳 かつお節バック 鶏肉 油揚げ さわら 豚肉 生揚げ みそ	精白米 こんにゃく 片栗粉 三温糖 ごま油 すりごま 油	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ しょうが ピーマン	652	32.0
11	水	ごはん	牛乳	野菜椀 チキンカツ(ソース) かみかみサラダ	牛乳 かつお節バック 油揚げ みそ 鶏肉 さきいか	精白米 こんにゃく 薄力粉 パン粉 油 ごま ごま油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	653	30.6
12	木	黒パン	ショア プレーン	クラムチャウダー オムレツ トマトソース ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	ショア プレーン ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム プレーンオムレツ	黒パン 油 じゃがいも 米粉 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれん草	619	24.8
13	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>手作り弁当の日</h2>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>お弁当を忘れずに持ってきてください 牛乳もでないで、飲み物が必要な人は持ってきてください</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>							
16	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 春巻き 海藻サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 みそ 海藻ミックス わかめ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 中華ドレッシング	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ 春巻き コーン キャベツ	638	24.2
17	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 上州きんぴら	牛乳 かつお節バック あさり 油揚げ みそ 鶏肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	686	29.7
18	水	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん メンチカツ(ソース) 白菜のごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ なたと メンチカツ みそ	精白米 油 薬膳うどん すりごま 三温糖	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし はくさい	658	23.5
19	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ チキンのハーブトマトソースかけ 牛乳プリン	きな粉 牛乳 ウインナー 鶏肉	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 三温糖 牛乳プリン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	609	30.4
20	金	ごはん	牛乳	中華スープ 揚げギョーザ 幼①小② 豚キムチ	牛乳 ベーコン わかめ ギョーザ 豚肉	精白米 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ にら	634	20.6
23	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ幼①小② ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節バック 鶏肉 なたと 油揚げ 焼き竹輪 あおりのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 香りごまドレッシング	にんじん 干しいたけ こまつな ごぼう きゅうり	642	26.2
24	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節バック 豚肉 糸かまぼこ 鶏肉 みそ ほしひじき さつま揚げ	精白米 三温糖 油 しらたき	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば	631	29.0
25	水	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎのみそ汁 かつおの更紗揚げ 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節バック あさり 生揚げ みそ わかめ かつお	精白米 油 三温糖 片栗粉	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが 冷凍みかん	618	30.7
26	木	コッペパン スライス	牛乳	野菜コンソメスープ ウインナーイタリアンソース② クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ コーン	592	21.8
27	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 皇のオムレツ グリーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 するりん花豆 皇型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ ほうれん草 きゅうり	718	25.9
30	月	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ レパールの香り揚げ フルーツココ	牛乳 豚肉 なたと わかめ 豚レパール	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 油 アセロラジュレ ナタデココ	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ みかん もも パイン	653	29.9
31	火	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじフライ(ソース) 筑前煮	牛乳 木綿豆腐 みそ あじフライ 鶏肉	精白米 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん	656	25.9
給食回数 18回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								5月の平均摂取量	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	
								649	26.6
								650	21~32.5



給食だより



新年度が始まって、1か月がたちましたね。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたところだと思います。しかし、環境に慣れてきた反面、疲れも出やすくなって来る時期でもあります。4月の終わりから5月の最初は、ゴールデンウィークがあるので、しっかりと体を休めるようにしましょう！元気に学校生活を送るためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をきちんと守り、生活リズムをととのえましょう。

今月の給食目標は「思いやりを持って給食準備をしよう」です！

給食当番になったとき、クラスのみならず協力して準備できていますか？給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合っって思いやりを持って給食準備ができるようにしましょう。また、給食当番以外の人は準備がスムーズに進むように協力して待ちましょう！

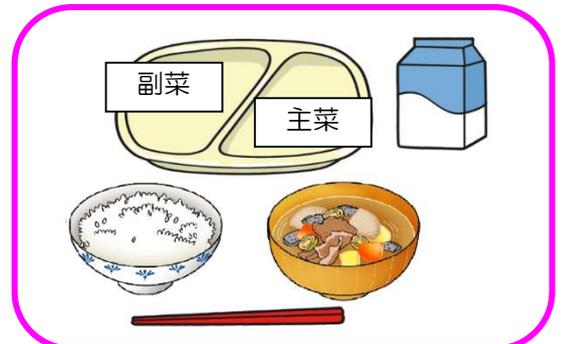


ていねいに配ぜんしよう！



配膳の当番になった人は、食べる人の気持ちを考えて、きれいに盛り付けられるようにていねいに配ぜんしましょう！後の人の給食が足りなくなってしまうないように量にも気をつけながら配ぜんしてくださいね！

食器の置き方に気をつけよう！



給食の準備の時から、食器を置く位置に気をつけましょう！正しい食器の置き方や盛り付け表を参考にしてください！

安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう

