

5月 給食だより



平成31年4月26日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

5月は校園大運動会があります。練習も続きますので、規則正しい生活・バランスのとれた食事をして、体調管理に気を付けましょう。

今月の給食目標

○ 食事と運動の関係を考えよう

体は毎日の食事摂る栄養によって作られています。バランスのとれた食事を続けることによって体力がつき、練習した成果を発揮できるようになります。練習するだけでなく、毎日の食事の積み重ねも大切にしていきたいでしょう。



給食のきまりを身に付けよう

給食は午後の活動を支える“お昼ごはん”の役割だけではなく、食べ物のことや栄養・食事のマナーなどを身に付ける時間でもあります。給食のきまりを確認し、1人1人がきまりを守って、よりよい給食時間にしていきましょう。

きれいに手洗い

給食当番も、給食当番ではない人も、石けんできれいに手を洗ってから給食の準備をしましょう。



感謝の心をこめたあいさつ

食べ物の命・給食ができるまでにかかわってくださった方へ感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。



正しいはしの持ち方



正しいはしの持ち方ができると、食べ物をこぼしたり落としたりせず、美しく食べることができます。

よい姿勢

背すじを伸ばして、食器を持ったり、押さえたりしながら食べましょう。よい姿勢は、周りの人により印象を与えます。



協力して準備・後片付け

準備では自分の分担が完了しても自分のできることを探し、進んで手伝いましょう。

食後は机の周りや床が汚れていないかチェックし、汚れていたらきれいにしましょう。



食べ物を大切にすること

好き嫌いを減らすように努力し、なるべく残さないように頑張りましょう。

また、お米一粒一粒も大切に食べ、食器にごはん粒を残さないようにしましょう。



5月 献立表

月	火	水	木	金
<p>今月は春の味覚「たけのこ」や「山菜」を使った料理が多く登場します。また、校園大運動会があるので、給食室では応援の気持ちを込めて、「紅白フルーツポンチ」や「カツ」を作ります。</p> 	<p>1 即位の日</p> 	<p>2 国民の休日</p> 	<p>3 憲法記念日</p> 	
<p>6 振替休日</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華めん 味噌ラーメンスープ じゃがチーズ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味付けのり 野菜のツナあえ 春野菜のうま煮 <p>園児なし</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉パン 鶏肉のハーブ焼き 春大根のサラダ ワンタンスープ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこそばろ丼 わらびの味噌汁 アセロラゼリー <p>小101試食会</p> 
<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>	<p>中華めん・油・じゃがいも</p> <p>豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳</p> <p>にんじん・キャベツ・たまねぎ コーン・もやし・にら・パセリ</p>	<p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p> <p>豚肉・厚揚げ・ツナ・牛乳</p> <p>小松菜・もやし・たまねぎ にんじん・たけのこ・キャベツ</p>	<p>米粉パン・油・砂糖・ワンタン</p> <p>鶏肉・豚肉・牛乳</p> <p>だいこん・きゅうり・コーン キャベツ・にんじん・にら</p>	<p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>豚肉・厚揚げ・牛乳</p> <p>たけのこ・たまねぎ・にんじん わらび・えのきたけ・だいこん</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 野菜コロッケ 切り干し大根サラダ 鶏団子汁 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉と野菜の炒め物 なめこ汁 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ わかめスープ 日向夏ゼリー <p>園児なし、小102試食会</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ほきフライ ひじきマリネ かぶのコンソメスープ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 納豆 野菜とかまぼこのあえもの 肉じゃが 
<p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>鶏肉・牛乳</p> <p>だいこん・きゅうり・にんじん コーン・キャベツ・しめじ</p>	<p>ごはん・油・じゃがいも・砂糖</p> <p>豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・もやし なめこ・だいこん・小松菜</p>	<p>ごはん・油・片栗粉・砂糖</p> <p>豚肉・豆腐・なると・牛乳</p> <p>にんじん・ぜんまい・きゅうり もやし・ねぎ・えのきたけ</p>	<p>ごはん・パン粉・油</p> <p>ほき・ウインナー・牛乳</p> <p>にんじん・きゅうり・キャベツ かぶ・たまねぎ・コーン</p>	<p>ごはん・油・じゃがいも・砂糖</p> <p>納豆・かまぼこ・豚肉・牛乳</p> <p>ほうれんそう・にんじん キャベツ・ごぼう・たまねぎ</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ししゃもフライ アスパラガスのおひたし 小松菜としめじの味噌汁 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 大麦めん 山菜汁 ほうれんそうと大豆のサラダ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チャプチェ かきたまわかめスープ <p>園児なし</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー ライス 紅白フルーツポンチ 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキン味噌カツ かぶの梅風味あえ ほうれんそうと油揚げの味噌汁 
<p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>ししゃも・豆腐・牛乳</p> <p>アスパラガス・キャベツ・ねぎ 小松菜・にんじん・しめじ</p>	<p>大麦めん・油・砂糖</p> <p>鶏肉・かまぼこ・大豆・牛乳</p> <p>わらび・みずな・たけのこ 小松菜・ねぎ・ほうれんそう</p>	<p>ごはん・春雨・油</p> <p>豚肉・豆腐・なると・卵・牛乳</p> <p>ピーマン・にんじん・しいたけ たまねぎ・にら・えのきたけ</p>	<p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>豚肉・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・みかん もも・パン・ぶどう・なし</p>	<p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>鶏肉・油揚げ・牛乳</p> <p>かぶ・キャベツ・ほうれんそう きゅうり・にんじん・しめじ</p>
<p>27 運動会代休日</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース丼 もずくスープ アップルシャーベット 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 和風肉団子 たくあんあえ 味噌沢煮椀 <p>園児なし</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> レーズンパン 鶏肉とレパアのケチャップあえ えびボールスープ 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 けんちん汁 
<p>ごはん・油・砂糖</p> <p>豚肉・豆腐・なると・牛乳</p> <p>にんじん・たまねぎ・ピーマン えのきたけ・チンゲンサイ</p>	<p>ごはん・油</p> <p>鶏肉・豚肉・かまぼこ・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・だいこん にんじん・たけのこ・小松菜</p>	<p>ごはん・油</p> <p>鶏肉・豚肉・かまぼこ・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・だいこん にんじん・たけのこ・小松菜</p>	<p>パン・片栗粉・砂糖・油・春雨</p> <p>鶏肉・豚レパア・えび・牛乳</p> <p>にんじん・ねぎ・キャベツ レーズン・しょうが</p>	<p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>いわし・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・きぬぎや・だいこん ごぼう・ねぎ・うめ</p>

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)