

# 5月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					1日分-(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
1	水	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ	海そうサラダ ヨーグルト		627 23.4 15.4	108 1.6	ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉	牛にゆう わかめ チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん トマト キャベツ きゅうり かんてん みかん ふくじんづけ 玉ねぎ
2	木	たけのこごはん	冷ややっこ とりだんごわかめのすまし汁	キャベツのうめドレッシングあえ かしわもち		614 24.1 15.7	96 2.7	ごはん さとう かしわもち	ドレッシング	うすあげ とうふ とりだんご	牛にゆう わかめ	たけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ しめじ 水菜
3	金	憲法記念日										
6	月	振替休日										
7	火	ごはん	春キャベツのホイコーロー くだもの(オレンジ)	ふのすまし汁		563 22.8 13.9	92 2.2	ごはん さとう ふ	なたね油	ぶた肉 かまぼこ 赤みそ	牛にゆう	しょうが にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん ほうれん草 オレンジ
8	水	ごはん	くわの葉入りちくわ天 とうふとまいたけのすまし汁	たけのこのおかか煮	鯖江和膳	568 18.8 15.2	93 2.1	ごはん 小麦粉 さとう	なたね油	ちくわ かつおぶし とうふ	牛にゆう	くわの葉茶 たけのこ ふき まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにやく
9	木	ごはん	おやこ煮 みかんゼリー	はるさめサラダ		645 25.2 15.3	108 1.6	ごはん さとう じゃがいも はるさめ ゼリー	ドレッシング	たまご とり肉 かまぼこ	牛にゆう	玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ
10	金	こめこいりパン	とり肉とカシューナッツのいためもの わかめとねぎの中かスープ	ブロッコリーサラダ(梅)		678 30.1 27.7	83 3.3	こめこいりパン でんぶん はるさめ さとう じゃがいも	なたね油 カシューナッツ	とり肉 なると	牛にゆう わかめ	しょうが アスパラガス パプリカ ブロッコリー とうもろこし にんじん もやし ねぎ
13	月	セルフてまきずし	(ツナフレーク たまごやき 春キャベツのみそ汁)	きゅうりとたくあんのみそ汁 アセロラゼリー		661 25.9 17.2	111 3.6	ごはん さとう じゃがいも アセロラゼリー		ツナ たまご うすあげ みそ	牛にゆう のり	しょうが たくあん きゅうり ねぎ にんじん 春キャベツ
14	火	ごはん	ひきわり大豆いりドライカレー ジョア(プレーン味)	夏みかんサラダ	牛乳はありません。	636 25.7 16.3	101 1.9	ごはん ごむぎこ さとう	なたね油 カレールウ	大豆 ぶた肉 牛肉 ぶたレバー	ジョア ぶたレバー	にんじん 玉ねぎ にんにく 夏みかん しょうが キャベツ きゅうり レーズン とうもろこし グリーンピース
15	水	ごはん	トンテキ あおさのみそ汁	ごまキャベツ トマト	給食で全国めぐり!三重県	640 25.2 20.9	94 2.3	ごはん さとう でんぶん ふ じゃがいも	なたね油 ごま	ぶた肉 みそ	牛にゆう のり	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ トマト えのきたけ にんじん ねぎ
16	木	ごはん	サバのカレー風味あげ 打ち豆みそ汁	ほうれん草のいそかあえ	アイアン献立	676 25.9 27.8	89 2.4	ごはん じゃがいも	なたね油	さば うち豆 うすあげ みそ	牛にゆう のり	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
17	金	げんりょう 黒糖パン	ベーコンと小松菜のペンネ バナナ	チキンスープ		587 21.9 18.0	91 2.4	こくとうパン ペンネ	なたね油	ベーコン とり肉	牛にゆう	しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく チンゲンサイ もやし バナナ
20	月	振替										
21	火	ごはん	とり肉の薬味ソースあえ にらたまみそ汁	ほうれん草と切りほしのおひたし ジョア(プレーン味)	牛乳はありません。	676 28.6 21.0	96 2.7	ごはん さとう でんぶん	なたね油	とり肉 たまご とうふ みそ	ジョア	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 切りほし大根 にら 玉ねぎ にんじん
22	水	ごはん	ポークシュウマイ いかとじゃがいものうま煮	キャベツのつぼつけあえ		632 26.9 13.3	108 2.8	ごはん じゃがいも さとう		シュウマイ いか	牛にゆう	つぼつけ キャベツ つまみ菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん
23	木	うめちりごはん	がんもどきのふくめ煮 はんべんとじゃがいものみそ汁	小松菜のごぶつけあえ	歯っぴー献立	595 23.7 17.0	95 3.9	ごはん さとう じゃがいも	ごま	がんもどき さつまあげ みそ	牛にゆう ちりめんじゃこ くわかめ	うめ 小松菜 切り干し大根 ごぶつけ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ
24	金	丸パン(スライス加工)	ハンバーグ ほうれん草スープ	そえキャベツスライスチーズ トマト		686 29.8 30.8	79 3.4	コッペパン じゃがいも	なたね油	ハンバーグ ベーコン	牛にゆう チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ トマト
27	月	ごはん	タラのからあげうめみそがけ のりのおすいもの	ござい		591 24.7 16.8	88 2.1	ごはん さとう	なたね油	たら みそ 中あげ とうふ	牛にゆう のり	うめ 大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ
28	火	ごはん	マーボー豆腐 青りんごゼリー	きゅうりとこんぶのかおりづけ		642 24.2 17.1	103 1.8	ごはん さとう でんぶん ゼリー	なたね油 ごま油	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう こんぶ ぶたレバー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり
29	水	えんどう豆入りゆかりごはん	メアジのいそペフライ わかたけ汁	山菜とうすあげの煮もの		577 24.4 19.3	83 3.0	ごはん さとう	なたね油	メアジ あげ とうふ	牛にゆう わかめ	えんどう豆 ゆかり ぜんまい 糸こんにやく にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ わらび
30	木	ごはん	肉じゃが くだもの(オレンジ)	小松菜のいり大豆あえ		602 22.8 14.8	100 1.4	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ドレッシング	ぶた肉 大豆	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん 小松菜 もやし オレンジ
31	金	コッペパン	ポークビーンズ キャラメルクリーム	ブロッコリーサラダ(青じそ)		604 27.4 16.7	98 2.2	コッペパン じゃがいも キャラメルクリーム	なたね油	白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	牛にゆう こなチーズ	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし

## 正しいマナーで食事をしよう!

給食は、おいしい食事をみんなでいただくとても楽しい時間ですね。それと同時に、食器の並べ方や食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。毎日の給食の時間を通して、みんなが気持ちよく食べられるよう正しいマナーを身につけましょう。

## 身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、自分のためだけでなく他の人と一緒に食事をする上でもとても大切なことです。家族で食事をする際には、一度お互いにマナーをチェックしてみましょう。



## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手にもって食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>