

5月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市豊小学校

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	
				エネルギー(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	
1	水	たけのこごはん 冷ややっこ かしわもち キャベツのうめドレッシングあえ とりだんごとわかめのすまし汁		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	
2	木	全校お弁当の用意をお願いします 									
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	ごはん トンテキ ごまキャベツ あおさのみそ汁 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	
8	水	ごはん くわの葉入りちくわ天 たけのこのおかか煮 とうふとまいたけのすまし汁	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	レッサーパン 春やさいのスープ煮 フルーツヨーグルト かみかみアーモンドフィッシュ		675 25.6 22.7	103 2.7	レッサーパン じゃがいも	アーモンド	とり肉 ウインナー	牛にゆう ヨーグルト 小魚	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス セロリ パナナ パイナップル もも みかん ナタデココ	
10	金	ごはん おやこ煮 ほるさめサラダ みかんゼリー		645 25.2 15.3	108 1.6	ごはん さとう じゃがいも ほるさめ 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	
13	月	セルフてまきずし (ツナフレーク たまごやき きゅうりとたくあんのみそみ) 春キャベツのみそ汁 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 サバのカレー風味あげ ほうれん草のいそかあえ 打ち豆みそ汁	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	
15	水	ごはん ポークカレー 福じんづけ 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	
16	木	丸パン (スライス加工) ハンバーグ トマト そえキャベツスライスチーズ ほうれん草スープ		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	
17	金	ごはん とり肉の薬味ソースあえ ほうれん草と切りほしのおひたし にらたまみそ汁 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	
20	月	振替休業									
21	火	ごはん 肉じゃが 小松菜のいり大豆あえ くだもの (オレンジ)		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	
22	水	ごはん タラのからあげうめみそがけ ござい のりのおすいもの		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	
23	木	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		678 30.1 27.7	83 3.3	こめこいりパン でんぶん ほるさ 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	
24	金	うめちりごはん がんもどきのふくめ煮 小松菜のごぶづけあえ はんぺんとじゃがいものみそ汁	歯っぴ-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 きわかめ	うめ 小松菜 切り干し大根 ごぶづけ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	
27	月	ごはん ひきわり大豆いりドライカレー ジョア (牛乳のかわり)	牛乳はありません。	636 25.7 16.3	101 1.9	ごはん こむぎこ 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	
28	火	えんどう豆入りゆかりごはん メアジのいそペフライ 山菜とうすあげの煮もの わかたけ汁	1年えんどう豆さやとり体験	577 24.4 19.3	83	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	
29	水	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	
30	木	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 ごなチーズ	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	
31	金	ごはん ポークシュウマイ キャベツのつぼづけあえ いかとじゃがいものうま煮		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	つぼづけ キャベツ つまみ菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	

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
一緒に食事をするうえでもとても
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 持って食べよう</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>