

5月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市借陰小学校

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)	食品		たんぱく質		ビタミン・無機質	
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質
1	水	たけのこごはん	冷ややっこ かしわ とりだんごわかめのすまし汁		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	げんりょう 黒糖パン	ベーコンと小松菜のペンネ チキンスープ バナナ		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	
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
5	日	こどもの日										
6	月	振替休日										
7	火	ごはん	トンテキ あおさのみそ汁	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 たけのこのおおか煮 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 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 バナナ 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 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 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	
13	月	セルフてまきずし	(ツナフレーク ウインナー きゅうりとたくあんのみそ汁) 春キャベツのみそ汁		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 にらたまみそ汁	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	茶めし	ぶたバラと大こんの炊いたん お茶めな大豆	京都府交流給食	575 21.4 18.0	86 2.0	ごはん さとう ふ		大豆 ぶた肉 あつあげ ゆば	牛にゆう	だいこん にんじん こんにやく 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みつば	
21	火	えんどう豆入りゆかりごはん	メアジのいそべフライ 山菜とうすあげの煮もの わかたけ汁		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	
22	水	ごはん	タラのからあげうめみそがけ 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 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 なんと	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	がんとどきのふくめ煮 小松菜のごぶづけあえ はんべんとじゃがいものみそ汁		595 23.7 17.0	95 3.9	ごはん さとう じゃがいも	ごま	がんとどき さつまあげ みそ	牛にゆう ちりめんじゃこ くきわかめ	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	
28	火	ごはん	ホイコーロー オレンジ		563 22.8 13.9	92 2.2	ごはん さとう ぶ	なたね油	ぶた肉 かまぼこ 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	
29	水	ごはん	マーボー豆腐 青りんごゼリー		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		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	
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。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>