

2021年度5月分 小学校給食こんだて表

★年間もくひょう★

たの しょくじ
なかよく、楽しく、食事をしよう

★5月のもくひょう★


しょくじ
食事のマナーを身につけよう

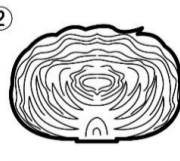
今月の目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。おはしの使い方や食器の並べ方などの食事のマナーを身につけて、みんなでなかよく、楽しく給食を食べてくださいね。
新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。5月は、少し疲れが出てくる時期でもあるので、ゆっくりお風呂に入ったり、少し早めに眠ったり、リラックスできる時間を作りましょう。また、朝・昼・夕3回の規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえ元気に学校生活を送ってください。


	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	581
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	27

月	火	水	木	金
10 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ マーボー豆腐 ● ぶたにく ● かたくりこ ▲ つちしょうが ▲ チキンピジョン ▲ にんにく ▲ テンメンジャン ● とうふ ▲ トウバンジャン ▲ あおねぎ ▲ りょうりしゆ ■ ごまあぶら ▲ しょうゆ ● あかみそ ▲ しょう ちゅうかスープ ● とりにく ▲ えのきたけ ▲ にんじん ▲ チキンピジョン ▲ たまねぎ ▲ うすくちしょうゆ ▲ ふともやし ▲ しょう ▲ チンゲンサイ ▲ しょう	11 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ あまからチキンどんぶりのく ● とりにく ● さとう ▲ にんじん ▲ かたくりこ ▲ たまねぎ ▲ しょう ▲ あおねぎ ▲ しょう ▲ ぶなしめじ ▲ しょうゆ ■ サラダあぶら ▲ りょうりしゆ みそしる ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ■ じゃがいも ● しろみそ ▲ キャベツ ▲ けずりぶし ▲ ふともやし ▲ だしこんぶ ● わかめ	12 ● ぎゅうにゅう さつまいもパン はるさめのちゅうかに ● ぶたにく ▲ とりがら ▲ きくらげ ▲ あおねぎ ▲ にんじん ▲ つちしょうが ▲ たまねぎ ▲ りょうりしゆ ▲ キャベツ ▲ うすくちしょうゆ ▲ チンゲンサイ ▲ しょうゆ ■ はるさめ ▲ しょう スパイシーまめ ● だいず ▲ しょう ■ かたくりこ ▲ カレーこ ■ あぶら ▲ チリパウダー しょう	13 ● ぎゅうにゅう バーガーパン スライスチーズ ピザソース ● ハム ▲ トマトピューレ ▲ たまねぎ ▲ バジル ▲ マッシュルーム ■ さとう ▲ にんにく ▲ ケチャップ ▲ トマト(みず) ▲ しょう ■ オリーブオイル ▲ しょう こめこマカロニスープ ● とりにく ▲ とりがら ▲ にんじん ▲ セロリ ▲ たまねぎ ▲ ローリエ ■ こめこマカロニ(ほし) ▲ うすくちしょうゆ ▲ キャベツ ▲ しょう ▲ パセリ ▲ しょう	14 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ やさいふりかけ かつおのたつたあげ ● かつおのたつたあげ ■ あぶら  わかたけじる ● やきかまぼこ ▲ たけのこ ▲ けずりぶし ▲ にんじん ▲ だしこんぶ ▲ たまねぎ ▲ うすくちしょうゆ ▲ えのきたけ ▲ みりん・しょう ● わかめ ▲ しょう ▲ みつば ▲ しょう
17 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ドライカレーのく ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ つちしょうが ■ こめこカレールウ ▲ にんにく ▲ カレーこ ▲ たまねぎ ▲ チキンピジョン ▲ にんじん ▲ しょうゆ ▲ ピーマン ▲ ウスターソース ■ レンズまめ ▲ ケチャップ ▲ ホールコーン ▲ しょう レタススープ ● とりにく ▲ とりがら ▲ にんじん ▲ セロリ ▲ たまねぎ ▲ ローリエ ▲ えのきたけ ▲ うすくちしょうゆ ▲ レタス ▲ しょう ▲ パセリ ▲ しょう	18 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ あじつけのり ちくぜんに ● とりにく ▲ こんにやく ▲ たけのこ ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ さとう ▲ れんこん ▲ けずりぶし ▲ ごぼう ▲ しょうゆ ▲ さんどまめ あつあげのみそしる ● あつあげ ▲ あおねぎ ▲ にんじん ● あかみそ ▲ たまねぎ ▲ にぼし ▲ キャベツ	19 ● ぎゅうにゅう コッペパン メープルシロップ いためビーフン ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ うすくちしょうゆ ▲ たまねぎ ▲ オイスターソース ▲ キャベツ ▲ しょう ▲ にら ▲ しょう ■ ビーフン わかめスープ ● とりにく ▲ とりがら ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ▲ つちしょうが ▲ えのきたけ ▲ うすくちしょうゆ ▲ ふともやし ▲ しょう ● わかめ ▲ しょう	20 ● ぎゅうにゅう うずまきパン ビーンズシチュー ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんにく ■ こめこブラウンルウ ▲ たまねぎ ▲ チキンピジョン ▲ にんじん ▲ ケチャップ ■ じゃがいも ▲ しょうゆ ■ ミックスビーンズ ▲ のうこうソース ▲ トマト(みず) ▲ しょう アスパラガスのサラダ ▲ キャベツ ▲ しょう ▲ グリーンアスパラガス  たまねぎドレッシング	21 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ にくじゃが ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ■ さとう ▲ にんじん ▲ けずりぶし ■ じゃがいも ▲ みりん ▲ さんどまめ ▲ しょうゆ いたこんにやく さけのしおやき ● しおトラウトサーモン
24 ● ぎゅうにゅう ちゅうかふうたきこみごはん ■ こめ ▲ たけのこ ● やきぶた ▲ チキンピジョン ▲ こまつな ▲ しょうゆ ▲ にんじん ▲ しょう きびなのポテトごろもフライ ● きびなのポテトごろもフライ ■ あぶら  はるさめスープ ● とりにく ▲ えのきたけ ▲ にんじん ▲ はるさめ ▲ たまねぎ ▲ チキンピジョン ▲ ふともやし ▲ うすくちしょうゆ ▲ にら ▲ しょう・しょう	25 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ぶたにくとやさいのしょうがに ● ぶたにく ▲ さんどまめ ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ■ さとう ▲ にんじん ▲ けずりぶし ■ じゃがいも ▲ しょうゆ ● ひらてん とうふのみそしる ● とうふ ▲ あおねぎ ▲ にんじん ● あかみそ ▲ たまねぎ ● しろみそ ▲ キャベツ ▲ けずりぶし	26 ● ぎゅうにゅう コッペパン しんじゃがとしんたまのオープンやき ● まぐろあぶらづけ ▲ うすくちしょうゆ ▲ じゃがいも ▲ しょう・しょう ▲ たまねぎ  コーンスープ ● ベーコン ■ こめこホワイトルウ ▲ にんじん ▲ とりがら ▲ たまねぎ ▲ セロリ ▲ ホールコーン ▲ ローリエ ▲ クリームコーン ▲ しょう ▲ パセリ ▲ しょう アセロラゼリー	27 ● ぎゅうにゅう こめこパン ぎゅうにくのやさしいため ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ にんにく ▲ りんごピューレ ▲ にんじん ■ さとう ▲ たまねぎ ▲ しょうゆ ▲ キャベツ ▲ しょう ▲ ピーマン ▲ しょう フォー ● とりにく ▲ とりがら ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ ふともやし ▲ つちしょうが ▲ チンゲンサイ ▲ うすくちしょうゆ ▲ にら ▲ しょう ■ フォー ▲ しょう	28 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ くきわかめのあまからに ● ぎゅうにく ■ さとう ● くきわかめ ▲ みりん ■ サラダあぶら ▲ しょうゆ さわらのしおやき ● しおさわら あぶらあげのみそしる ● あぶらあげ ▲ ふともやし ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ▲ キャベツ ▲ けずりぶし
31 ● ぎゅうにゅう ひじきごはん ■ こめ ▲ りょうりしゆ ● ひじき ▲ しょうゆ ▲ にんじん ▲ みりん ● とりにく ▲ しょう	はる た 春の食べものクイズ			

Q1 はる た き くち
春においしい食べもの切り口です。
食べもの名前を下から選んで () に書きましょう。


① 
()
はくさい


② 
()
いちご


③ 
()
うど

はくさい いちご うど ブルーベリー キャベツ たけのこ

Q2 した た なか
下のシルエット(かげ) はどの食べものか、3つの中からえらんで
○でかきましょう。

① 
じゃがいも
たまねぎ
にんじん

② 
ふきのとう
アスパラガス
ぜんまい

③ 
グリーンピース
えだまめ
そらまめ

こたえ Q1=①たけのこ ②キャベツ ③いちご
Q2=①たまねぎ ②アスパラガス ③そらまめ