

令和5年5月

学校給食献立予定表

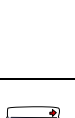
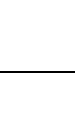
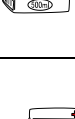
喜多方市立堂島小学校

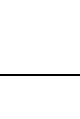
＜今月のめあて＞

★ 正しい食事の仕方を身につけよう



＜今月のテーマ＞ はしを上手に使う

日 曜	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) 食塩(g)	3つの食品の分類		
	主食	牛乳	副食		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	すうどん		《こどもの日献立》 かきあげ あおなときんしたまごの ごましょうゆあえ かしわもち	694 25. 2 22. 8 2. 8	牛乳、とりにく、なると、ちり めんじゃこ、きんしたまご	めん さとう、さつまいも、て んぷらこ、あぶら、ごま、ごま あぶら、かしわもち	しいたけ、にんじん、なかなぎ、 たまねぎ、アスパラガス、ほう れんそう、もやし
2 (火)	たけのこ ごはん		さばのカレーやき さんしょくおひたし きゃべつのみそしる	660 29. 2 20. 4 3. 1	牛乳、とりにく、あぶらあげ、 さば、かつおぶし	ごはん、ごまあぶら、じゃがい も	たけのこ、にんじん、こまつな、 もやし、とうもろこし、キャベ ツ、なかなぎ
8 (月)	クリーム スープ めん		ひじきとツナのサラダ オレンジ	677 24. 8 20. 6 1. 8	牛乳、とりにく、とうにゅう、 ひじき、まぐろツナ缶	めん、バター、シチュールウ、 ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 コーンクリーム缶、えだまめ、 レモンじゅ、オレンジ
9 (火)	ごはん		おやこに だいずとこさかなのあめに ほうれん草とベーコンの サラダ	630 25. 3 20. 9 2. 1	牛乳、とりにく、ちりめんじゃ こ、しみどうふ、だいず、ベー コン	ごはん、じゃがいも、さとう、 あぶら、ごま、ごまあぶら	しいたけ、しらたき、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、キャ ベツ、こまつな、レモン
10 (水)	ふたにく どん		《塩川もぐもぐスープの日》 だいこんときゅうりの しおこんぶづけ ちゅうかふう だいずわかめスープ	614 23. 3 18. 7 2. 3	牛乳、ふたにく、しおこんぶ、 だいず、とりにく、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、ごま あぶら、はるさめ、ごま	にんじん、たまねぎ、しらたき、 しいたけ、グリーンピース、だ いこん、きゅうり、たけのこ、 なかなぎ
11 (木)	ふたつ おりパン		がっせんメンチカツ こうはくにしょくソース わかめとだいこんのサラダ いもちと チンゲンサイのスープ	636 21. 2 24. 0 3. 0	牛乳、ゴボウメンチカツ、わか め、まぐろツナ缶	パン、あぶら、マヨネーズ、さ とう、ごまあぶら、じゃがいも、 かたくり粉	だいこん、きゅうり、チンゲン サイ、にんじん、しいたけ
12 (金)	ごはん		とりにくのレモンソースかけ いそあえ はるさめスープ	609 26. 9 18. 4 1. 9	牛乳、とりにく、のり、ふたに く、	ごはん、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	レモンじゅ、こまつな、キャベ ツ、もやし、にんじん、しいた け、たまねぎ
16 (火)	ごはん ふりかけ		《大好き喜多方の日献立》 アスパラのにくまき コールスローサラダ かきたまじる 	687 26. 6 27. 2 2. 2	牛乳、ふたにく、かつおぶし、 とうふ、たまご、わかめ	ごはん、あぶら、マヨネーズ、 ごまあぶら、じゃがいも、かた くり粉	アスパラガス、キャベツ、きゅ うり、にんじん、たまねぎ、と うもろこし、レモンじゅ、はた まねぎ
17 (水)	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ オレンジ	602 23. 7 19. 0 2. 2	牛乳、ふたひきにく、とうふ、 ちくね、たまご	ごはん、あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ、はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、に んじん、たけのこ、しいたけ、 きゃべつ、きゅうり、きくらげ、 オレンジ
18 (木)	セサミ トースト		ポトフ きりぼしだいこんのサラダ デザート	627 25. 0 26. 4 2. 4	牛乳、ウィンナー、うずらのた まご、まぐろツナ缶、ミックス ビーンズ	パン、バター、すりごま、じゃ がいも、マヨネーズ、さとう、 ごまあぶら、サワーゼリー	にんじん、だいこん、たまねぎ、 キャベツ、きぬさや、きりぼし だいこん、みずな、とうもろこ し

19 (金)	チキン ビーンズ カレー		アスパラいりかいそうサラダ しらたまフルーツポンチ	648 19. 7 17. 0 2. 2	牛乳、とりにく、ミックスビー ンズ、わかめ、かまぼこ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、カレールウ、 ごまあぶら、さとう、しらたま だんご	にんにく、たまねぎ、にんじん、 だいこん、えだまめ、アスパ ガス、もやし、みかん缶、もも 缶、パイナップル缶、レモンじ る
22 (月)	しお やさい ラーメン		さんしょくおひたし だんごむしパン	680 26. 5 17. 3 2. 6	牛乳、ぶたにく、なると、かつ おぶし、とうにゅう	めん、あぶら、ごまあぶら、む しパンミックスこ、さとう、ご ま、しらたまだんご	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、にら、しいたけ、き くらげ、なかなぎ、くきたち、 もやし、とうもろこし
23 (火)	わかめ ごはん		《サンマルちゃん献立》 ししゃもいそあげ きりこんぶのいためもの にらたまじる オレンジ	623 23. 5 20. 9 2. 4	牛乳、こもちししゃも、こんぶ、 こおりどうふ、さつまあげ、ぶ たにく、とうふ、たまご	ごはん、てんぷら粉、あぶら、 ごま、かたくりこ	ごぼう、にんじん、アスパラガ ス、にら、だいこん、オレンジ
24 (水)	ごはん		なっとう あつあげと ぶたにくのみそいため きせつのやさいのみそしる	638 27. 0 20. 8 2. 4	牛乳、なっとう、ぶたにく、な まあげ、あぶらあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、だけのこ、 きくらげ、しょうが、にんにく、 だいこん、はたまねぎ
25 (木)	メロンパン		イタリアンサラダ ミネストローネ デザート	644 20. 9 24. 6 2. 3	牛乳、たまご、サラミ、チーズ、 とりにく	パンズパン、ホットケーキミッ クス粉、さとう、バター、あぶ ら、じゃがいも、オリーブ油、 マカロニ、一口りんごゼリー	キャベツ、きゅうり、パイン缶、 にんじん、たまねぎ、にんにく
26 (金)	さんしょく ごはん		だいこんと わかめのふうみあえ こんさいじる	612 23. 5 20. 6 2. 0	牛乳、まぐろツナ缶、たまご、 わかめ、かつおぶし、ぶたにく、 あぶらあげ	ごはん、さとう、ごま、ごまあ ぶら、じゃがいも	しょうが、グリーンピース、だ いこん、きゅうり、ごぼう、に んじん、なかなぎ
29 (月)	きつね もちうどん		アスパラ入りツナサラダ オレンジ	608 23. 5 17. 3 2. 9	牛乳、とりにく、なると、まぐ ろツナ缶、	めん、さとう、きつねもち、マ ヨネーズ	しいたけ、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、アスパラガス、 キャベツ、オレンジ
30 (火)	ごはん		《日本列島味めぐり 大阪府・兵庫県》 キャベツたっぷりおこのみやき ごもくきんぴら ばちじる	628 25. 6 19. 2 2. 1	牛乳、さきいか、ぶたにく、た まご、あぶらあげ	ごはん、あぶら、マヨネーズ、 ごま、さとう、うどん	キャベツ、はねぎ、しょうが、 にんじん、ごぼう、つきこんに ゃく、しいたけ、アスパラガス、 たまねぎ
お好み焼きは、安土桃山時代に千利休が催した茶会の席で供されたという「麩の焼」がルーツといわれています。これが起源となり、江戸時代の終わり頃には、溶いた小麦粉を鉄板や鋳物鍋に流し込んで、焼いて食べるという習慣が庶民の間にも広まったそうです。「ばち汁」は兵庫県の郷土料理です。兵庫県、播州（ばんしゅう）地方では、そうめん作りがさかんに行われ、全国的にも有名です。そうめんを作る時は、2本の管に8の字にかけて少しずつ細くのばしていきます。両端はUの字になってかわくので切り落とします。これが「ばち」です。三味線の「ばち」の形に似ていることからこの名前がついたといわれています。							
31 (水)	ごはん		あじのわふうピザやき アスパラベーコンサラダ さわにわん	641 27. 1 23. 4 2. 3	牛乳、あじ、チーズ、ベーコン、 ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、マヨ ネーズ	しょうが、たまねぎ、しいたけ、 アスパラガス、キャベツ、レモ ンじる、ごぼう、にんじん、つ きこんにゃく、だけのこ、なが ねぎ、にら

- ★ 諸事情により、献立の内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★ ミニトマトを除き、野菜等はすべて加熱調理しています。
- ★ 直接口にする果物等は、流水で3回以上洗浄しています。
- ★ 食物アレルギー児童の除去食・代替食を実施しています。

〔1食分の栄養基準量〕エネルギー 650Kcal たんぱく質 26. 0g

脂 肪 20. 9g 食 塩 2.0g

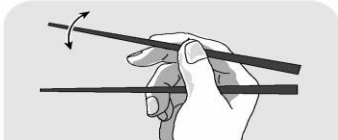
・市では、学校給食地元農産物の放射性物質検査を今年も行っておりますが、放射性物質は検出されておられません。

おはしがじょうずにもてるかな？

きゅうしょくでは、おはしをつかうひ、スプーンをつかうひがありますよ。



① えんぴつとおなじように、1ぽんもってみます。そのしたに、もう1ぽんはさんでみましょう。



② ひとさしゆびとなかゆびでうごかしてみましょう。

きちんともてましたか？
おうちでまいにちれんしゅうしましょう。



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



さしばし



迷いばし



寄せばし



涙ばし



ねぶりばし



はし渡し



くわえばし



探りばし