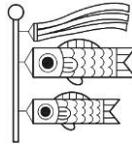


# 給食だより 5月



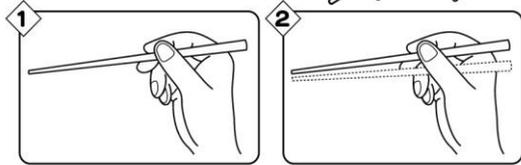
新緑が美しいさわやかな季節になりました。そろそろ新しい学年に慣れたでしょうか。給食のルールやマナーを覚えていますか？ 忘れた人は食堂に掲示していますのでもう一度確認しましょう。マナーを守って楽しい給食時間になるようにしてください。

## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

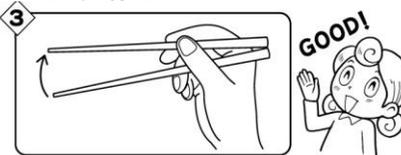
はしを正しく持ちましょう！

## はしの持ち方 レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！



はしの使い方や配膳の仕方がきちんとしていると料理が食べやすく、周囲にも好印象を与えます。まちがったはしの持ち方では、食べ物をこぼしたり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。正しいはしの持ち方や配膳の仕方を身につけましょう！

### NG集

## 予定献立表

5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	もち麦ご飯 のしどり ほうれん草のごまあえ うーめん汁 オレンジ エネルギー817kcal 蛋白質31.3g 脂質20.3g	チキンライス マカロニサラダ かぼちゃと 豆のスープ エネルギー982kcal 蛋白質31.3g 脂質30.6g
5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)
もち麦ご飯 あじフライ 花野菜のサラダ ポトフ エネルギー922kcal 蛋白質30.6g 脂質30.5g	ターメリックライス ひよこ豆のカレー フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー992kcal 蛋白質28.8g 脂質29.2g	親子丼 白和え みそ汁 ミルクコーヒー エネルギー869kcal 蛋白質34.4g 脂質23.1g	チャンポンめん 仙台あおばぎョウザ バナナ エネルギー833kcal 蛋白質40.5g 脂質22.7g	もち麦ご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきのサラダ さつま汁 エネルギー870kcal 蛋白質35.6g 脂質25.4g
5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)
米粉きなこパン ハンバーグきのこソース 温野菜 ポタージュスープ ベビーブリン エネルギー915kcal 蛋白質37.6g 脂質39.7g	もち麦ご飯 マーボー豆腐 パンバンジー エビボールスープ グレープフルーツ エネルギー874kcal 蛋白質37.2g 脂質20.4g	わかめご飯 かつおの南蛮漬け かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー877kcal 蛋白質33.5g 脂質20.3g	キャロットライス ポテトの ピザソース焼き ABCスープ エネルギー894kcal 蛋白質29.7g 脂質26.0g	<誕生日給食> 鶏ごぼうご飯 五目玉子焼き 豆もやし中華あえ みそ汁 エネルギー828kcal 蛋白質34.9g 脂質25.5g
5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)
ホイコウロウ丼 チンゲン菜と 豆腐のスープ フルーツジュレ エネルギー834kcal 蛋白質26.3g 脂質21.0g	もち麦ご飯 さばのみそ煮 小松菜の炒め物 若竹汁 エネルギー852kcal 蛋白質38.8g 脂質25.2g	エビピラフ メンチカツ ほうれん草と 卵のスープ エネルギー844kcal 蛋白質30.1g 脂質25.1g	もち麦ご飯 田舎風おでん ゆで豚の ごまだれあえ みそ汁 エネルギー852kcal 蛋白質34.4g 脂質23.0g	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ オレンジ エネルギー872kcal 蛋白質34.6g 脂質28.8g
5月31日(月)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※5/24～5/27は中間考査のため、給食時間が17:30～18:00になります。 ※21日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。			
もち麦ご飯 豚肉のしょうが炒め キャバツのピーナッツあえ 具だくさんの田舎汁 アセロラゼリー エネルギー828kcal 蛋白質30.8g 脂質19.7g				

