






5月の献立表



月	火	水	木	金															
2	3	4	5	6															
抹茶プリン 小松菜の炒め物 豚肉の生姜焼き ご飯 みょうがたけのみそ汁 828kcal 31.8g	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	ごぼうサラダ ししゃもフリッター 筍ご飯 なめこと大根のみそ汁 815kcal 27.2g															
9	10	11	12	13															
メロン ごま和え じゃが芋のそぼろ煮 ご飯 なら玉汁 751kcal 26.7g	春雨サラダ ジャージャン豆腐丼 ワンタンスープ 808kcal 33.1g	五目豆 揚げ豚のごまみそがらめ ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 858kcal 33.6g	アセロラゼリー アスパラガスサラダ シーフードカレー 843kcal 26.3g	大豆の磯煮 野菜入り干草焼き ご飯 のっぺい汁 799kcal 33.4g															
16	17	18	19	20															
ごまネーズサラダ まぐろのオーロラソース ご飯 じゃが芋のみそ汁 792kcal 33.6g	コーンポテト ハンバーグトマトソース ご飯 野菜スープ 823kcal 29.6g	切干大根とひじきの炒め物 ツナそぼろ丼 もやしのみそ汁 820kcal 32.3g	 生徒交流会	杏仁豆腐 えびシューマイ みそラーメン 801kcal 22.5g															
23 誕生日献立	24 中間考査	25 中間考査	26 中間考査	27 中間考査															
きんぴらごぼう じゃが芋のうま煮 ご飯 小松菜のみそ汁 758kcal 25.5g	セミノール もやしの中華和え あじの甘酢ソースがけ ご飯 中華スープ 756kcal 31.8g	ブロッコリーとしめじのソテー ハーブ焼きチキン ミルクパン ミネストローネ 772kcal 38.2g	バナナ ごま酢和え 高野豆腐のそぼろ丼 えのきたけのみそ汁 831kcal 36.1g	ひじきの煮物 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ご飯 もやしのごま汁 812kcal 28.7g															
30	31	5月の栄養価																	
オレンジ コールスローサラダ ジャンバラヤ 切干大根のスープ 812kcal 26.6g	ミルクゼリー すき昆布の煮物 鮭の照り焼き ご飯 五月汁 770kcal 36.9g	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>実績値</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>803kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.2g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.1g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.2g</td> <td>3g未満</td> </tr> </tbody> </table> ※牛乳は毎日つきます ※行事・天候等により、献立が一部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。				実績値	基準値	エネルギー	803kcal	820kcal	たんぱく質	31.2g	30g	脂質	23.1g	25g	塩分	3.2g	3g未満
	実績値	基準値																	
エネルギー	803kcal	820kcal																	
たんぱく質	31.2g	30g																	
脂質	23.1g	25g																	
塩分	3.2g	3g未満																	
			5月の行事食																
			5/2 八十八夜 5/12 アセロラの日 5/23 誕生日給食																

5月 給食だよ!



平成28年4月
宮城県名取高等学校

あたたかい日が続いています。みなさん、そろそろ新学年に慣れてきたでしょうか？
食堂のルールについて、みなさん覚えているでしょうか？食堂の壁に去年の給食委員さん達を作ってくれた張り紙があるので、忘れた人はぜひ見て下さい。

下に給食時間の過ごし方を載せます。全員が楽しく食べられるように一人一人の協力をお願いします。

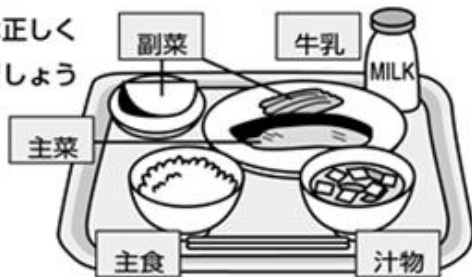
給食時間の過ごし方

— 食事編 —

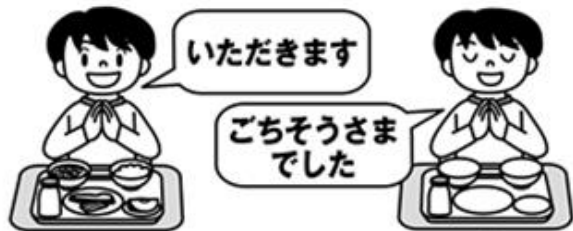
時間を守って、楽しい雰囲気
食べましょう。

● 給食がそろっているか確認する

食器は正しく
並べましょう



● 食事のあいさつも忘れずに



● 正しい姿勢で食べる

背筋をのぼす
ご飯や汁物の
おわんは
手に持つ

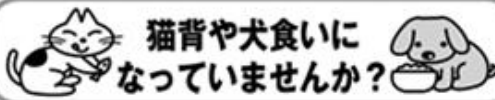


主食（ご飯・パン）とおかずを
交互に食べる

● 食事のマナーを守る

携帯電話も
禁止です!

食べているときに立ち歩かない



● よくかんで食べる

! パンなどをのどに
詰まらせる事故が起
こっているので注意



食べ物を口に入れ
たまま話したり、
友達の嫌がる話を
しない



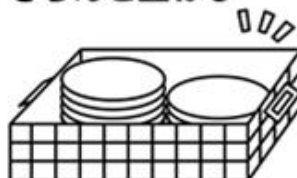
食器は丁寧に扱う
こと

後片付け

● 残した食べ物は下膳台のバケツに入れる



● 食器はからにして、きちんと重ねる



給食当番さんは、食器・はし・バケツ・ごみ箱等をカウンターまで運んで下さい。