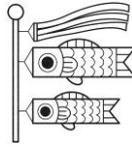
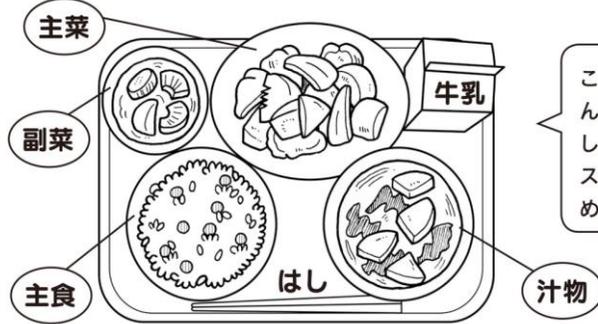


給食だより 5月



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。

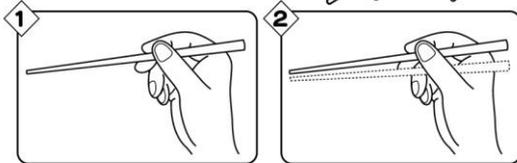
配ぜん 正しい置き方をしていますか？



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！

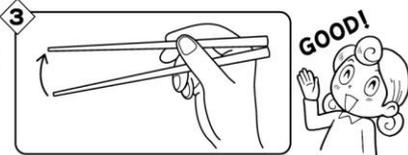
はしの持ち方 レッスン！



1 えんぴつを持つように1本を持つ。

2 点線の部分にもう1本を入れる。

3 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

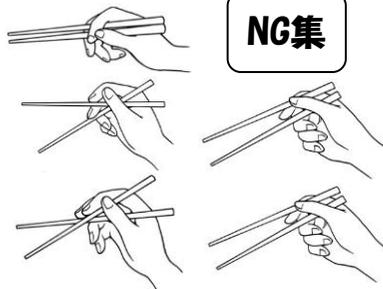


はしの使い方や配膳の仕方がきちんとしていると料理が食べやすく、周囲にも好印象を与えます。

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1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
ご飯 のしどり ほうれん草のごまあえ 若竹汁 バナナ エネルギー772kcal 蛋白質34.1g 脂質17.7g	ご飯 あじフライ 水菜のサラダ ポトフ エネルギー906kcal 蛋白質31.9g 脂質30.8g	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
ご飯 豚肉のピリ辛焼き ゆかり漬け ココロきんぴら みそ汁 エネルギー741kcal 蛋白質34.2g 脂質15.7g	スパゲティミートソース 花野菜のサラダ マンゴープリン エネルギー871kcal 蛋白質36.3g 脂質26.1g	ご飯 さばのみそ煮 小松菜の炒め物 うーめん汁 エネルギー800kcal 蛋白質37.7g 脂質20.6g	中華飯 もずくスープ フルーツジュレ エネルギー745kcal 蛋白質27.1g 脂質15.7g	えびピラフ マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ オレンジ エネルギー859kcal 蛋白質28.3g 脂質27.2g
5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
ご飯 かつおの南蛮漬け ゆで豚のごまだれあえ みそけんちん汁 エネルギー890kcal 蛋白質39.7g 脂質27.2g	麦ご飯 ボークカレー フルーツのヨーグルトあえ エネルギー921kcal 蛋白質28.6g 脂質25.9g	親子丼 白和え みそ汁 エネルギー796kcal 蛋白質36.1g 脂質21.8g	生徒交流会	ご飯 マーボー豆腐 棒々鶏 エビボールスープ エネルギー804kcal 蛋白質34.9g 脂質18.8g
5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
ご飯 豚肉のマスタード焼き ツナポテトサラダ ミネストローネスープ エネルギー889kcal 蛋白質37.4g 脂質26.4g	鶏ごぼうご飯 ささかまのしょうが焼き ひじきのサラダ みそ汁 エネルギー784kcal 蛋白質35.8g 脂質20.6g	バターロールパン ハンバーグきのこソース 温野菜 ポタージュスープ アセロラゼリー エネルギー906kcal 蛋白質35.2g 脂質35.6g	<誕生日給食> ご飯 鮭の香味焼き 新じゃがの煮っころがし みそ汁 エネルギー764kcal 蛋白質34.3g 脂質14.7g	ホイコウロウ丼 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ バナナ エネルギー809kcal 蛋白質26.6g 脂質23.4g
5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	※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。 ※5/23~5/26は中間考査のため、給食時間が17:30~18:00になります。 ※25日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。	
チキンライス メンチカツ ほうれん草と卵のスープ キウイフルーツ エネルギー886kcal 蛋白質32.3g 脂質22.3g	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのピーナッツあえ さつま汁 エネルギー824kcal 蛋白質33.6g 脂質18.2g	ちゃんぽん麺 ギョウザ フルーツポンチ エネルギー802kcal 蛋白質33.9g 脂質21.4g		