

# 給食だより 5月

新年度が始まってひと月がたちました。食堂でみんなそろって給食を食べることにも慣れてきたところかと思えます。今月はみんなと食事をするうえで、食事中に気をつけてほしいことなどについてお知らせします。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーは堅苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、一人ひとりが気をつけてほしいことです。



### 学校給食の食事内容について

学校給食は、残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができまので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べきるよう心がけましょう。

苦手なものがあつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、時間がたつにつれて、あるいは環境が変わることで、だんだんと食べられるようになることもあります。まずは、少しずつ食堂の雰囲気や給食になれていってください。

#### 誕生日給食のデザートについて

昨年度、誕生日給食のデザートについてアンケートをとりました。現状維持(ケーキ)…10票 焼きプリン…6票 冷凍フルーツ…5票でしたので、今までどおり、ケーキを提供します。

## 予 定 献 立 表

			5月1日(木)	5月2日(金)
※牛乳は毎日つきます。			ご飯 豚肉の生姜炒め キャバツのピーナッツ和え	えびピラフ メンチカツ ポタージュスープ
※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。			具だくさんの田舎汁 ヨーグルト	
※22~27日は中間考査のため、給食時間が17:30~18:00になります。			エネルギー867kcal 蛋白質38.0g 脂質23.3g	エネルギー868kcal 蛋白質27.3g 脂質26.8g
※20日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。				
5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
こどもの日	振替休日	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 若竹汁	麦ご飯 ポークカレー フルーツの ヨーグルト和え	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ アセロラゼリー
		エネルギー822kcal 蛋白質35.8g 脂質26.5g	エネルギー862kcal 蛋白質27.2g 脂質23.6g	エネルギー832kcal 蛋白質33.5g 脂質26.2g
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
米粉パン 肉団子の甘酢あんかけ お豆のサラダ クリームシチュー	ホイコウロウ丼 とうふと青菜の スープ フルーツジュレ	校外学習日	チキンライス マカロニサラダ かぼちゃと豆の スープ	ご飯 のしどり こんにゃくと 豆の磯煮 うーめん汁
エネルギー894kcal 蛋白質42.8g 脂質34.8g	エネルギー818kcal 蛋白質27.0g 脂質21.5g		エネルギー933kcal 蛋白質30.0g 脂質30.4g	エネルギー837kcal 蛋白質33.7g 脂質26.2g
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
ご飯 鶏肉のマスタード焼き 野菜のごま酢和え のっぺい汁	<誕生日給食> マーボー丼 豆もやし中華和え 肉団子と 野菜のスープ	<みやぎ水産の日> ご飯 あじフライタルタルソース 花野菜のサラダ 野菜スープ	キャロットライス ポテトのチーズ煮 ほうれんそうと 卵のスープ	ご飯 豚肉のピリ辛焼き 大豆の磯煮 みそ汁
エネルギー781kcal 蛋白質35.1g 脂質21.9g	エネルギー838kcal 蛋白質34.7g 脂質27.4g	エネルギー778kcal 蛋白質27.9g 脂質27.2g	エネルギー834kcal 蛋白質28.2g 脂質29.3g	エネルギー810kcal 蛋白質36.9g 脂質21.9g
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
親子丼 小松菜のごま和え みそ汁	ご飯 ジャージャン豆腐 もやしサラダ 春雨スープ	鶏ごぼうご飯 ハム入り卵焼き キャバツのごま和え けんちん汁	ご飯 豚肉のみそ焼き 五目豆 みそ汁	ちゃんぽんめん ギョウザ フルーツ入り 杏仁豆腐
エネルギー791kcal 蛋白質35.3g 脂質20.9g	エネルギー803kcal 蛋白質29.5g 脂質22.8g	エネルギー789kcal 蛋白質33.3g 脂質28.5g	エネルギー863kcal 蛋白質38.3g 脂質28.2g	エネルギー815kcal 蛋白質35.7g 脂質22.8g