

# 5月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	わかめご飯 鶏肉の照り焼き 玉子焼き ポテトサラダ いちご	牛乳 せんべい	お茶 かしわ餅
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	牛乳 ビスケット	ミルク ふうせん揚げ
7	土	ナポリタンスパゲッティー フルーツヨーグルト	野菜ジュース	せんべい

9	月	麦ごはん 切り干し大根とじゃが芋のみそ汁 ししゃものフライ たけのこのサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 キャラメルパン
10	火	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 そら豆のかき揚げ 千草和え	牛乳 バナナ	のむヨーグルト ちんすこう
11	水	ビビンバ丼 わかめスープ ポテト プリン	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツゼリー
12	木	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 さばのごまみそ焼き 親子煮	牛乳 ビスケット	牛乳 ホットケーキ
13	金	バターロールパン ミルク ニラ玉スープ おからナゲット 和風スパゲティサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 人参ポンデケーキ
14	土	豆乳ちゃんぽんうどん バナナ	オレンジジュース	ビスケット

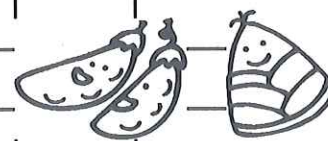
16	月	麦ごはん ごぼうと切り干し大根のみそ汁 肉団子の甘辛和え 菜種和え	牛乳 せんべい	カルピス 高野豆腐のラスク
17	火	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の西京焼き きゃべつときゅうりの梅サラダ	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 フルーツサンド
18	水	五目ラーメン 厚揚げのカレー煮 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 芋あん春巻き
19	木	お弁当の日	ヤクルト	ビスケット
20	金	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のハニーマスタード アスパラときゃべつのごまマヨサ	牛乳 スティックパン	牛乳 じゃが芋のガレット
21	土	肉みそ丼 たくあんのおかか和え りんご	ぶどうジュース	せんべい

23	月	麦ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 千草焼き きゃべつと人参の昆布和え	牛乳 ビスケット	牛乳 野菜プリッツ
24	火	麦ごはん 五目汁 きゃべつ入りつくね ひじきサラダ	牛乳 りんご	牛乳 あじさいゼリー
25	水	コッペパン 牛乳 坦々スープ 鮭のタンドリー焼き 冷しゃぶサラダ	のむヨーグルト 小魚	コーヒー牛乳 ザクザクバナナトライフル
26	木	カレーライス かみかみサラダ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 マカロニかりんとう
27	金	けんちんうどん 鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズおにぎり
28	土	あんかけ丼 バナナヨーグルト	りんごジュース	ビスケット

30	月	麦ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉のゆかり焼き 納豆和え	牛乳 昆布	お茶 ミルクくずもち
31	火	麦ごはん きゃべつとしめじのみそ汁 メルルーサのケチャップ和え もやしときゅうりの酢の物	牛乳 せんべい	牛乳 さくさくクッキー



日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ ミートポウルの照り煮 バナナ	せんべい	蒸しまんじゆ
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ ブロッコリー入りマカロニサラダ すりおろしりんご	ビスケット	ポテトボール
7	土	スープパゲッティー バナナヨーグルト	ビスケット	せんべい



9	月	かぼちゃ・人参がゆ じゃが芋のみそ汁 白身魚のグリーンソース	ポーロ	パンがゆ
10	火	人参・玉ねぎ・きゃべつがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	バナナ	かぼちゃ茶巾
11	水	鶏ミンチ・人参・ほうれん草がゆ ポテトスープ バナナ	せんべい	フルーツゼリー
12	木	人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ 人参とじゃが芋のみそ汁 白身魚のみそ煮	せんべい	ホットケーキ
13	金	パンがゆ 玉ねぎと人参スープ ナゲット風	ビスケット	にんじん蒸しパン
14	土	煮込みうどん バナナ	せんべい	ビスケット

16	月	玉ねぎ・人参・きゃべつがゆ 大根と人参のみそ汁 肉団子の甘辛和え	せんべい	アップルポテト
17	火	きゃべつ・人参・きゅうりがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭のみそ煮	ビスケット	パンがゆ
18	水	煮込みうどん 豆腐の五目煮 すりおろしりんご	ポーロ	かぼちゃがゆ
19	木	お弁当の日		
20	金	きゃべつ・人参・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ささみのトマト煮	ポーロ	ポテトケーキ
21	土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・玉ねぎががゆ おろしりんご	ビスケット	せんべい

23	月	じゃが芋・白身魚がゆ きゃべつと人参のみそ汁 ミートローフ風	ビスケット	人参ケーキ
24	火	ささみ・ほうれん草・人参がゆ 五目汁 きゃべつ入りつくね	すりおろしりんご	あじさいゼリー
25	水	パンがゆ 坦々スープ 鮭ときゃべつ煮	ビスケット	バナナヨーグルト
26	木	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ 大根サラダ バナナ	せんべい	マカロニのくたくた煮
27	金	煮込みうどん 肉じゃが風煮 オレンジ	ビスケット	人参がゆ
28	土	人参・ピーマン・玉ねぎがゆ バナナヨーグルト	せんべい	ビスケット

30	月	人参・きゃべつ・白身魚がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ささみとかぼちゃの煮物	ポーロ	フルーツきんとん
31	火	きゅうり・人参・じゃが芋がゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 白身魚のケチャップ煮	せんべい	かぼちゃおやき

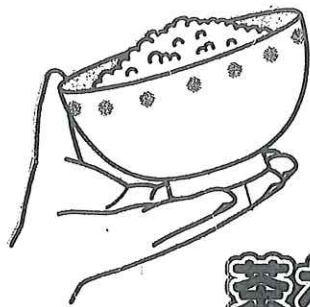


# 給食だより

令和4年度 5月

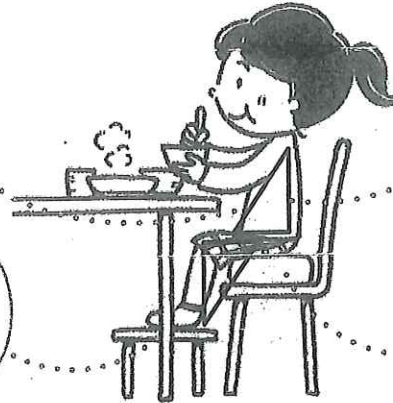
## 正しい姿勢で食べよう！

食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力があがるほか、消化吸収がスムーズになるといったメリットもあります。



こぶし一つ分  
くらい開ける

足の裏を  
しっかりつける。  
届かない場合は、  
ふみ台を用意



背すじとひざ下は、  
まっすぐ横から見ると  
三角形になるイメージ

クッションなどで  
高さを調節

## 茶わんを持って食べましょう

### 茶わんを持って食べた時

茶わんを胸の位置に保つと、  
背筋も伸びます。茶わんを持  
つ時には、テーブルにひじを  
つかないようにしましょう。



### 茶わんを持たずに食べた時

テーブルに茶わんをおい  
たままで口を近づけて食べ  
ると、背中が曲がり、姿勢  
が悪くなります。



## 食と健康のはなし

### 「こ食」を「共食」に

「こ食」という言葉を聞いた  
ことがありますか。生活環境  
が変わり、食生活が変わり、  
家族がそろうことが少なくな  
った現在の家庭の食卓の問題  
点をわかりやすく表した言葉  
です。「孤食」「個食」「子食」  
など様々な「こ食」がありま  
す。「共食」は家族のだんら  
んなどの楽しい雰囲気の中、  
食事を通じてマナーや食文化  
などをしっかり伝えることが  
できます。

子どもだけで  
「子食」

家族それぞれ  
違うものを  
「個食」

ひとりで  
「孤食」

同じものばかり  
「固食」

濃い味つけて  
「濃食」

