

5月分給食献立表

日	曜日		10時の おやつ	3時のおやつ	
1	水	麦ごはん ごぼうとしめじのみそ汁 鯖の梅みそ焼き たけのこサラダ	牛乳 ビスケツト	お茶 フルーツゼリー	
2	木	鯉わかめご飯 コンソメスープ エビフライ スパゲティソース ポテトサラダ いちご	牛乳 ポーク	お茶 かしわ餅	
3	金	憲 法 法 記 念 日			
4	土	み ど り の 日			



6	月	振 替 休 日			
7	火	麦ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 鯉のサンギ はりはりサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 きな粉かるかん	
8	水	けんちんうどん みそじゃが パナナ	のちヨーグルト 小魚	牛乳 あんサンゴ	
9	木	麦ごはん きゃべつとしめじのみそ汁 鯖の塩焼き 五目きんぴら	牛乳 スタックパン	フルーツ牛乳 チーズクッキー	
10	金	麦ごはん 切り干し大根と人参のみそ汁 鶏肉の生姜焼き 小松菜のゆかり和え	牛乳 バナナ	お茶 フルーツチェ	
11	土	ガハオライス きゅうりのおかか和え りんご	オレソジュース	おにぎり	

13	月	麦ごはん どさんこ汁 レバーのかりん揚げ ごまネーズサラダ	牛乳 ポーク	牛乳 じゃが芋ガレット	
14	火	麻婆豆腐丼 たくあんと胡瓜のおかか和え オレンジ	コーヒート牛乳 昆布	牛乳 さつまポーク	
15	水	コッペパン 牛乳 みそスープ アフリ 大豆とツナサラダ	牛乳 ビスケツト	カルピス ポッポケージョ	
16	木	お 弁 当 の 日			
17	金	ミートスパゲティ？肉みそスパゲティ？ ポテト フルーツサラダ	牛乳 せんべい	お茶 バナナコッタ	
18	土	回鍋肉丼 パナナヨーグルト	りんごジュース	おにぎり	

20	月	麦ごはん かぼちやと玉ねぎのみそ汁 チーズタッカルビ ひじきサラダ	牛乳 ビスケツト	牛乳 ミルクもち
21	火	彩ご飯 豆腐とえのきのすまし汁 岩石揚げ セロリのきんぴら	牛乳 かりんどう	コーヒート牛乳 焼きまんじゅう
22	水	レーズンパン ミルク レタススープ おろしハンバーグ きゃべつの塩昆布しもじ和え	フルーツ牛乳 昆布	お茶 おかかおにぎり
23	木	カレーライス フレンチサラダ パナナ	牛乳 ポーク	お茶 水ようかん
24	金	麦ごはん きりざい もずくスープ 鶏じゃが パイン缶	牛乳 りんご	牛乳 チーズナン
25	土	みそラーメン ヨーグルト	さつまジュース	バナナ

27	月	麦ごはん 田舎汁 カラスカレイのオニオンソース 豚肉と茄子の炒め物	牛乳 せんべい	フルーツ牛乳 バナタあられ
28	火	ひじきスパゲティ ハウインサラダ セリー	牛乳 スタックパン	牛乳 えびせん
29	水	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 ウインナーとチーズの巻巻き アスパラガスと人参のごま和え	牛乳 小魚	お茶 ヨーグルト・あたりめ
30	木	麦ごはん 茄子とまいたけのみそ汁 パンツキントムレツ 小松菜と玉ねぎのソテー	牛乳 ビスケツト	牛乳 コーンフルーツおこし
31	金	麦ごはん 卵スープ 豆腐の中華煮 ささみサラダ	牛乳 かりんどう	お茶 あじさいゼリー



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
1	人参・じゃが芋・胡瓜がゆ かほちやと玉ねぎのみそ汁 白身魚のみそ煮	ビスケット	フルーツゼリー
2	玉ねぎ・人参・ブロッコリーがゆ ポテトスープ 白身魚のトマトチキヤツ煮 いちご	ポーロ	キャラット蒸しパン
3	金 憲 法 記 念 日		
4	土 み ど り の 日		



6	月	振替休日	日
7	火	人参・かほちや・ほうれん草がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の西京焼き	せんべい かほちや蒸しまんじゅう
8	水	煮込みうどん みそじゃが パナナ	ビスケット ジャムサンド
9	木	人参・じゃが芋・白身魚がゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 かほちやのそぼろ煮	せんべい アツプルポテト
10	金	かほちや・ほうれん草がゆ じゃが芋のみそ汁 人参入りつくね	バナナ ヨーグルト
11	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・胡瓜がゆ すりおろしりんご	せんべい せんべい

13	月	玉ねぎ・人参・胡瓜がゆ どさんこ汁 ささみときゃべつ煮	ポーロ ポテトケーキ
14	火	じゃが芋・かほちや・白身魚がゆ 麻婆豆腐 パナナ	せんべい かほちや茶巾
15	水	パンがゆ みそスープ ミートボールのトマト煮 きゃべつとほうれん草のグリーンサラダ	ビスケット ポテトボール
16	木	お 弁 当 の 日	せんべい 蒸しパン
17	金	スープスパゲティ じゃが芋のそぼろ煮 コルーツサラダ	せんべい ホットケーキ
18	土	きゃべつ・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ パナナヨーグルト	せんべい せんべい

20	月	じゃが芋・人参・白身魚がゆ かほちやと玉ねぎのみそ汁 きゃべつ入りミニハンバーグ	ビスケット アツプルケーキ
21	火	人参・ほうれん草・トマトがゆ 豆腐のすまし汁 かほちやのそぼろ煮	バナナ フルーツきんとん
22	水	ココロパン かほちやスープ 和風ハンバーグ きゃべつとさき身サラダ	せんべい にんじんがゆ
23	木	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ コシチキサラダ パナナ	ポーロ 水ようかん
24	金	胡瓜・人参・かほちやがゆ オニオンスープ 鶏じゃが にんじんりんご	すりおろしりんご パンツキンケーキ
25	土	煮込みうどん ヨーグルト	せんべい パナナ

27	月	かほちや・人参・鶏ミンチがゆ 茄子のみそ汁 白身魚のオニオンスープ	せんべい じゃが芋がゆ
28	火	スープスパゲティ きゃべつと人参のみそ汁 すりおろしりんご	バナナ ホットケーキ
29	水	白身魚・トマト・玉ねぎがゆ じゃが芋のみそ汁 豆腐のチザレット	せんべい ヨーグルト
30	木	人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 かほちや入りミートローフ	ビスケット りんごのコンポート
31	金	胡瓜・きゃべつ・人参がゆ 坦々スープ 豆腐の中巻煮	せんべい ゼリー



給食だより

令和6年度 5月

食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

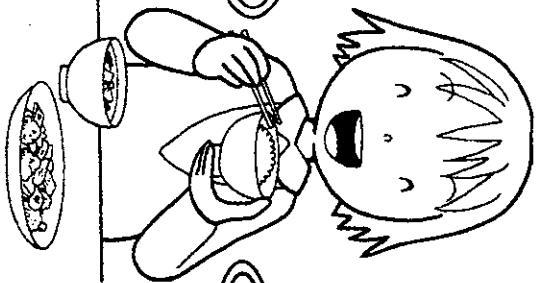
食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしよう

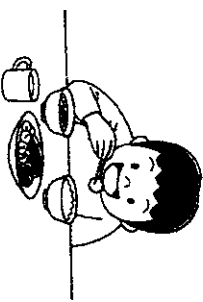
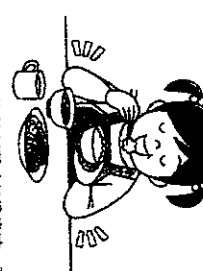
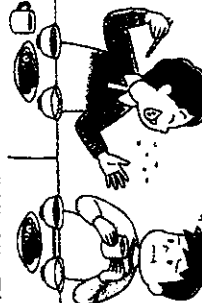
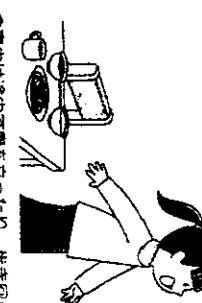
口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくらせてくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

マナー違反に要注意!

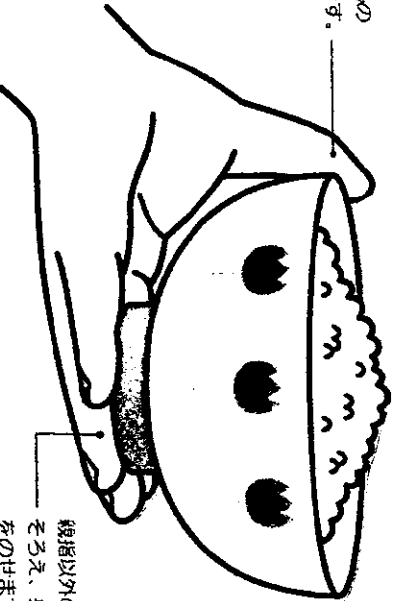
<p>茶わんを持たずに食べる</p>  <p>茶わんなどの器は、きちんと手に持って、食べるように食べましょう。</p>	<p>ひじをついて食べる</p>  <p>ひじをつくと姿勢が悪くなり、ひじをつかずに胸中を揺らして座らせましょう。</p>
<p>口に食べ物が入ったまま話す</p>  <p>話す時は口の中の食べ物がなくなってからの方がよいことを伝えましょう。</p>	<p>食べている途中で立ち歩く</p>  <p>食事中は途中で席を立つたり、歩き回ったりせずすぐに席を離れて座らせましょう。</p>

拍もち



茶わんの持ち方

親指を茶わんのふちにかけます。



親指以外の4本の指をそろえ、指の上に置台をのせます。

拍もちは、あん入りのもちなどを拍の葉で包んだものです。

拍の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、葉系がとぎれないとされています。子孫繁栄の願いを込めて、拍の葉を使い、もちを包んでいるのです。