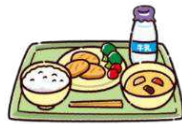


令和6年度



5月 給食だより

新学期が始まって1ヶ月が経ちましたね。新しいクラスには慣れたでしょうか？

楽しい食事は、心を満たし和やかな気持ちにします。学校の給食時間も、担任の先生やクラスメートと一緒に仲良く食べる楽しいひとときです。

しかし、いくら楽しい時間だからといって、好き勝手なことをしてしまうと、みんなが気持ちよく食べることができません。周りの人たちも楽しい給食の時間を過ごせるように、食事のマナーをしっかりと守って食べましょう。

正しく気持ちのよい食べ方をしましょう

よい姿勢で食べる



背筋を伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず、消化もよくなります。

主食とおかずを交互に食べる



主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。

よくかんで食べる



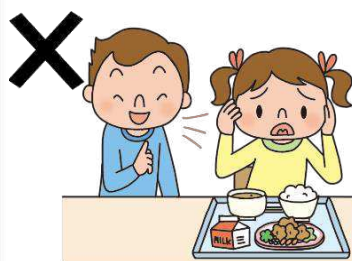
よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

食器を正しく持って食べる



茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。

食事にふさわしい会話を選び、大声は出さない



聞いて気分が悪くなるような、きたない話や気持ち悪い話はやめましょう。また大声を出すと、ほかの人の迷惑になります。

口に食べ物を入れたまま話さない



食べ物が飛び散って、周りの人が迷惑します。

心を込めて食事のあいさつをしましょう

日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきます、という意味があります。「ごちそうさま」には、食事を作るために関わった多くの人への気持ちが込められています。



令和6年度

5月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上市立天王中学校

曜日		月		火		水		木		金	
日にち						1		2		3	
献立名		今月の平均栄養価 エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 23.6 g				開校記念日 		・ごはん ・いわしの梅煮 ・切り干し大根の炒め煮 ・豚汁 ・かしわ餅 いわし、鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん 切り干し大根、干し椎茸、枝豆、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも、かしわ餅 米油			
日にち		6		7		8		9		10	
献立名		振替休日 		・黒糖パン ・煮込みうどん ・厚焼き玉子 ・野菜のみそ炒め 油揚げ、厚焼き玉子、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳 にんじん、青ピーマン ごぼう、大根、干し椎茸、ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ 黒糖パン、うどん ごま油		・ビビンバ丼 (焼肉・ナムル) ・わかめスープ 豚肉、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、わかめ 小松菜、にんじん 生姜、にんにく、ごぼう、白菜、もやし、えのきたけ、ねぎ ごはん ごま油、いりごま		・ごはん ・ほっけみりん醤油焼き ・大根のオイスターソース炒め ・チンゲン菜のみそ汁 ・アセロラミルク ほっけ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳 にんじん、にら、チンゲン菜 大根、生姜、にんにく、ねぎ ごはん、片栗粉、アセロラミルク ごま油		・ごはん ・鶏肉のマスタード焼き ・フロッコリーのサラダ ・ミネストローネ 鶏肉、ウィンナー、県産大豆 牛乳 フロッコリー、赤ピーマン、にんじん、トマト缶 にんにく、キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ、セロリ ごはん、片栗粉、じゃがいも、マカロニ すりおろしオニオンドレッシング、バター	
日にち		13		14		15		16		17	
献立名		・ごはん ・さばのみそ煮 ・きんぴらごぼう ・水菜のすまし汁 さば、みそ、豚肉、鶏肉、豆腐 牛乳 にんじん、青ピーマン、水菜 ごぼう、ねぎ ごはん、糸こん、春雨 ごま油、いりごま		・バターロール ・野菜コロッケ (パックソース) ・アスパラサラダ ・チキンポトフ ・元氣ヨーグルト ツナ、鶏肉 牛乳 アスパラガス、赤ピーマン、にんじん キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、玉ねぎ、大根 バターロール、じゃがいも 米油、オリーブ油		・わかめごはん ・メンチカツ ・韓国風サラダ ・ごぼうのみそ汁 メンチカツ、ササミ、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳、わかめ、きざみのり にんじん、小松菜 もやし、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ ごはん 米油、ごま油、いりごま		・ごはん ・ささみのレモン揚げ ・ひじきの炒め煮 ・ほうれん草のみそ汁 ささみ、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、ほうれん草 干し椎茸、枝豆、キャベツ、ねぎ ごはん、片栗粉、糸こん 米油		・麦ごはん ・ポークカレー ・まめまめサラダ 豚肉、県産大豆、ツナ 牛乳 にんじん 玉ねぎ、生姜、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング	
日にち		20		21		22		23		24	
献立名		・鶏ごぼう丼 ・みぞけんちん汁 鶏肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳 人参、小松菜 にんにく、生姜、玉ねぎ、ごぼう、枝豆、大根、ねぎ ごはん、糸こん、春雨 米油		・米粉パン (チョコクリーム) ・ハンバーグの アップルソースかけ ・花野菜サラダ ・コンソメスープ ハンバーグ、鶏肉 牛乳 ブロッコリー、にんじん すりおろしりんご、カリフラワー、コーン、キャベツ、もやし 米粉パン、チョコクリーム、じゃがいも すりおろしオニオンドレッシング		・ごはん ・鮭のみりん醤油焼き ・肉野菜炒め ・大根のみそ汁 ・県産りんごゼリー 鮭、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳 にんじん、青ピーマン、大根葉 キャベツ、もやし、木耳、にんにく、大根、ねぎ ごはん、りんご 米油		・ごはん ・棒餃子 ・春雨サラダ ・マーボー豆腐 棒餃子、ツナ、豚ひき肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、にら キャベツ、きゅうり、にんにく、生姜、ねぎ ごはん、春雨、片栗粉 棒々鶏ドレッシング、ごま油		・ごはん ・豚肉の生姜炒め ・ごま酢和え ・じゃがいものみそ汁 豚肉、ツナ、油揚げ、みそ 牛乳 青ピーマン、ほうれん草、にんじん 生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ ごはん、じゃがいも 米油、いりごま	
日にち		27		28		29		30		31	
献立名		・ごはん ・タンドリーチキン ・ごまマヨサラダ ・中華風コンソメスープ 鶏肉、木綿豆腐 牛乳、プレーンヨーグルト ブロッコリー、にんじん カリフラワー、キャベツ、コーン、えのきたけ、もやし ごはん、片栗粉 マヨネーズ、すりごま		・ごはん ・ほっけの塩焼き ・肉じゃが ・小松菜のみそ汁 ほっけ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 玉ねぎ、グリーンピース、ねぎ ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく 米油		・豚キムチ丼 ・豆乳みそ汁 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、豆乳 牛乳 にんじん、にら にんにく、玉ねぎ、もやし、白菜、大根、ごぼう、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、片栗粉 米油、ごま油		・麦ごはん ・ハヤシライス ・カラフルサラダ 豚肉、豚ひき肉、大豆、みそ 牛乳 にんじん、トマト、ブロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、舞茸、キャベツ、れんこん、コーン ごはん、強化押麦、じゃがいも 米油、すりおろしオニオンドレッシング		・たけのこごはん ・わかさぎからあげ ・キャベツの塩昆布和え ・わかめのみそ汁 ・アイス風大福 (いちご) 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳、昆布、わかめ にんじん、小松菜 だけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、ねぎ ごはん、じゃがいも、アイス風大福 米油、ごま油、いりごま	