



# 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てきたでしょうか？

楽しい食事は、心を満たし和やかな気持ちにします。給食の時間も、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、周りの人が気持ちよく食べることができません。クラスみんなで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



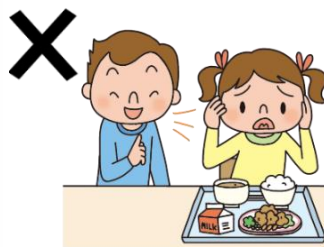
よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

### 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。箸を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。

### 食事にふさわしい会話を選び、大声は出さない



聞いていて気分が悪くなるような話や食事にふさわしくない話はやめましょう。また、他の人の迷惑になるような大声は出さないようにしましょう。

### 口に食べ物を入れたまま話さない



食べ物が飛び散って、周りの人が嫌な気持ちにならないように、食べ物が口に入っている時は口を閉じましょう。

## ～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感謝の気持ちが込められています。心を込めてしっかりとあいさつをしましょう。



# 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。

湯上り立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち					1
献立名	<p>今月の平均栄養価</p> <p>エネルギー 767 kcal</p> <p>たんぱく質 31.6 g</p> <p>脂質 23.5 g</p>	<p>疲労回復作用のある</p> <p><b>アスパラガス</b></p> <p>食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。</p>	<p><b>アスパラサラダレシピ</b></p> <p>&lt;4人分材料&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガス……60g (3~4本)</li> <li>キャベツ……150g</li> <li>赤パプリカ……1/8ヶ</li> <li>黄パプリカ……1/8ヶ</li> <li>きゅうり……1/2ヶ</li> <li>★おろしにんにく……少々</li> <li>★酢……小さじ1/2</li> <li>★レモン果汁……小さじ1/2</li> <li>★砂糖……少々</li> <li>★オリーブ油……小さじ1</li> <li>★醤油……小さじ1</li> <li>★食塩……ひとつまみ</li> <li>★ブラックペッパー……お好みの量</li> </ul> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>野菜を洗い、アスパラは斜め小口切り、キャベツは細切り、パプリカは千切り、きゅうりは小口切りにする。</li> <li>切った野菜をサッと茹で、冷水で冷やして水気をしっかりと切る。</li> <li>★の調味料を混ぜ合わせ、2の野菜と和える。</li> <li>味を見て、足りなければ塩で味を調える。</li> </ol>		<p>☆開校記念日☆</p>
日にち	4	5	6	7	8
献立名	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p>☆振替休日☆</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこごはん</li> <li>鶏肉の香味焼き</li> <li>ごま酢和え</li> <li>湯葉のすまし汁</li> <li>かしわ餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>豚キムチ丼</li> <li>中華風コーンスープ</li> </ul>
食品	<p>赤</p> <p>1 豚肉、鶏肉、厚揚げ</p> <p>2 牛乳</p> <p>緑</p> <p>3 にんじん、青ピーマン</p> <p>4 ごぼう、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>5 ごはん、糸こんにゃく、かやく煎餅、シークワサーゼリー</p> <p>6 米油、いりごま、ごま油</p>	<p>豚肉、ツナ</p> <p>牛乳、ひじき</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ、もやし、ねぎ、塩メンマ、きゅうり</p> <p>ラーメン、さつまいも</p> <p>ごま油、いりごま</p>	<p>豚肉、豚ひき肉、県産ゆで大豆、みそ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、トマト、県産トマトピューレ、アスパラガス、赤ピーマン</p> <p>玉ねぎ、県産舞茸、キャベツ、もやし、黄ピーマン、きゅうり、にんにく、レモン果汁</p> <p>ごはん、強化押麦、じゃがいも</p> <p>米油、ディナーハヤシブレイク、Fハヤシルウ、オリーブ油</p>	<p>棒餃子、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、青ピーマン、小松菜</p> <p>キャベツ、もやし、にんにく、県産干し椎茸</p> <p>ごはん、春雨</p> <p>米油、ごま油</p>	<p>豚肉、鶏肉、豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、にら、こまつな</p> <p>にんにく、ごぼう、玉ねぎ、もやし、白菜キムチ、コーン缶、クリームコーン缶、えのき、キャベツ</p> <p>ごはん、糸こんにゃく、かしわ餅</p> <p>米油、いりごま</p>
日にち	11	12	13	14	15
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばカレー煮</li> <li>塩きんぴら</li> <li>せんべい汁</li> <li>シークワサーゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>中華ポテト 3ヶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>秋田みそのハヤシライス</li> <li>アスパラサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>棒餃子</li> <li>ホイコーロー</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のマーマレード焼き</li> <li>ツナマヨサラダ</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>日向夏ゼリー</li> </ul>
食品	<p>赤</p> <p>1 さば、豚肉、鶏肉、厚揚げ</p> <p>2 牛乳</p> <p>緑</p> <p>3 にんじん、青ピーマン</p> <p>4 ごぼう、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>5 ごはん、糸こんにゃく、かやく煎餅、シークワサーゼリー</p> <p>6 米油、いりごま、ごま油</p>	<p>豚肉、ツナ</p> <p>牛乳、ひじき</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ、もやし、ねぎ、塩メンマ、きゅうり</p> <p>ラーメン、さつまいも</p> <p>ごま油、いりごま</p>	<p>豚肉、豚ひき肉、県産ゆで大豆、みそ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、トマト、県産トマトピューレ、アスパラガス、赤ピーマン</p> <p>玉ねぎ、県産舞茸、キャベツ、もやし、黄ピーマン、きゅうり、にんにく、レモン果汁</p> <p>ごはん、強化押麦、じゃがいも</p> <p>米油、ディナーハヤシブレイク、Fハヤシルウ、オリーブ油</p>	<p>棒餃子、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、青ピーマン、小松菜</p> <p>キャベツ、もやし、にんにく、県産干し椎茸</p> <p>ごはん、春雨</p> <p>米油、ごま油</p>	<p>鶏肉、ツナ、豆腐、みそ</p> <p>牛乳、カットわかめ</p> <p>ほうれん草、にんじん</p> <p>にんにく、生姜、キャベツ、コーン缶、ねぎ</p> <p>ごはん、マーマレード、じゃがいも、日向夏ゼリー</p> <p>マヨネーズ</p>
日にち	18	19	20	21	22
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>メンチカツ</li> <li>韓国風サラダ</li> <li>五目汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン (チョコクリーム)</li> <li>煮込みうどん</li> <li>ささみのレモン揚げ</li> <li>花野菜サラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほっけの甘塩焼き</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> <li>ほうれん草のみそ汁</li> <li>豆乳プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ピビンバ丼 (焼肉・ナムル)</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>まめまめカレー</li> <li>フレンチサラダ</li> </ul>
食品	<p>赤</p> <p>1 メンチカツ、鶏肉、豆腐、みそ</p> <p>2 牛乳、わかめ</p> <p>緑</p> <p>3 にんじん</p> <p>4 もやし、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>5 ごはん</p> <p>6 米油缶、ごま油、いりごま</p>	<p>ささみ、鶏肉、県産ゆで大豆</p> <p>牛乳</p> <p>フロッキー、にんじん、トマト缶、県産トマトピューレ</p> <p>レモン果汁、カリフラワー、ホールコーン缶、キャベツ、にんにく、玉ねぎ、セロリ</p> <p>米粉パン、チョコクリーム、片栗粉、薄力粉、じゃがいも、マカロニ</p> <p>米油缶、すりおろしオニオンドレッシング、バター</p>	<p>ほっけ、豚肉、豆ちくわ、厚揚げ、みそ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、ほうれん草</p> <p>大根、県産干し椎茸、県産むき枝豆、キャベツ、ねぎ</p> <p>ごはん、角こんにゃく、豆乳プリン</p> <p>米油</p>	<p>豚肉、鶏肉、豆腐</p> <p>牛乳、カットわかめ</p> <p>小松菜、にんじん</p> <p>にんにく、ごぼう、白菜キムチ、大豆もやし、りょくとうもやし、えのき、ねぎ</p> <p>ごはん、強化押麦</p> <p>米油、ごま油、いりごま</p>	<p>鶏肉、豚肉、県産ゆで大豆</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、トマト</p> <p>にんにく、玉ねぎ、県産むき枝豆、県産すりおろしりんご、キャベツ、きゅうり、レモン果汁</p> <p>ごはん、強化押麦、じゃがいも</p> <p>バター、オリーブ油</p>
日にち	25	26	27	28	29
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかさぎからあげ</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖コッペパン</li> <li>煮込みうどん</li> <li>千草厚焼き玉子</li> <li>野菜の肉みそ炒め</li> <li>鉄分&amp;葉酸ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグのアップルソースかけ</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>チキンポトフ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キムチごはん</li> <li>にらまんじゅう1ヶ</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>豆乳のみそ汁</li> <li>アイス風大福 (いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>みそとほろ丼</li> <li>水菜のみそ汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>
食品	<p>赤</p> <p>1 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ</p> <p>2 牛乳、わかさぎ</p> <p>緑</p> <p>3 にんじん、小松菜</p> <p>4 玉ねぎ、グリーンピース、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>5 ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく</p> <p>6 米油</p>	<p>豚肉、油揚げ、厚焼き玉子、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ</p> <p>牛乳、鉄分&amp;葉酸ヨーグルト</p> <p>にんじん、青ピーマン</p> <p>ごぼう、大根、県産干し椎茸、ねぎ、にんにく、りょくとうもやし、キャベツ</p> <p>黒糖パン、うどん、片栗粉</p> <p>米油</p>	<p>ハンバーグ、鶏肉</p> <p>牛乳</p> <p>フロッキー、にんじん、小松菜</p> <p>県産すりおろしりんご、キャベツ、黄ピーマン、にんにく、レモン果汁、玉ねぎ、大根</p> <p>ごはん、じゃがいも</p> <p>オリーブ油</p>	<p>豚肉、にらまんじゅう、豆腐、みそ、豆腐</p> <p>牛乳、塩昆布</p> <p>にんじん、青ピーマン、ほうれん草</p> <p>白菜キムチ、キャベツ、きゅうり、ねぎ</p> <p>ごはん、じゃがいも、アイス風大福</p> <p>ごま油、いりごま</p>	<p>豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、水菜</p> <p>にんにく、玉ねぎ、県産むき枝豆、県産ぶなしめじ、ねぎ</p> <p>ごはん、強化押麦、春雨、ぶどうゼリー</p>