

5月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成28年5月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 物	主 菜	副 菜	汁 物	デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	たんぱく質(g) エネルギー(kcal) 食塩(g)	
2	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのチーズやき こんにやくサラダ すましじる			ささだんご	ホキ チーズ かにかま とうふ わかめ ほたて 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えのき きゃべつ もやし だいこん	米 マーガリン ごまあぶら ごま ふ	651 30.1 2.1	
3	火	けんぼうきねんび										
4	水	みどりのひ										
5	木	こどものひ										
6	金	ツナそぼろ どん	牛乳	ツナそぼろ・さんしょくあえ とうふちゅうかスープ アセロラゼリー				ツナ ぶたにく だいす とうふ かにかま 牛乳	こまつな にんじん ねぎ きりほし もやし コーン だいこん しいたけ	米 げんまい あぶら じゃがいも ごま	646 23.9 2.1	
9	月	ごはん	牛乳	アジのしおやき きりざいふりかけ カレーごもくきんぴら とうふのみそしる				アジ さつまあげ とうふ かつおぶし わかめ じゃこ こんぶ 牛乳	にんじん こまつな れんこん たまねぎ エリンギ もやし たけのこ	米 あぶら ごま じゃがいも	580 29.1 2.6	
10	火	ごはん	牛乳	とりにくとやさいのあまずいため もやしのおひだし たけのこのみそしる				とりにく ちくわ かつおぶし とうふ 牛乳	にんじん ごぼう こんにやく いんげん しいたけ たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも あぶら ごま	653 22.4 2.7	
11	水	たけのこ ごはん	牛乳	ごもくふくさたまご なめたけいそあえ さわにわん もものタルト				あぶらあげ とりにく だいす とうふ たまご かまぼこ のり 牛乳	にんじん いんげん きぬさや ほうれんそう たけのこ たまねぎ もやし きゅうり なめたけ しいたけ えのき	米 あぶら はるさめ	688 25.2 2.6	
12	木	ごはん	牛乳	さばのみそに ナムル てづくりとりだんごスープ				サバ ハム とりにく たまご 牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが もやし コーン ねぎ きゃべつ しいたけ たけのこ	米 マロニー ごまあぶら ごま	650 30.8 2.2	
13	金	たけのこ カレー	牛乳	ほうれんそうとだいすのサラダ てづくりココアプリン				ぶたにく まめ だいす ハム ヨーグルト 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ たけのこ きゃべつ	米 げんまい じゃがいも あぶら ルウ	648 24.4 2.3	
16	月	ちゅうか めん	牛乳	エビのあげワンタン ババロア ちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ				タラ とうふ えび かにかま ぶたにく なると わかめ 牛乳	えだまめ きゃべつ きゅうり にんじん コーン メンマ しいたけ ねぎ	めん ワンタンかわ あぶら ごま はるさめ	685 27.6 2.8	
17	火	セルフ オムライス	牛乳	ツナサラダ わかめスープ ケチャップ				とりにく たまご ツナ とうふ かまぼこ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム きゃべつ グリーンピース もやし えのき だいこん たけのこ ねぎ	米 げんまい あぶら ごま	681 25.5 3.4	
18	水	わかめ ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため はるさめサラダ もずくのみそしる				ぶたにく ハム とうふ もずく 牛乳	ピーマン たまねぎ えのき しめじ パプリカ しょうが きゅうり もやし ねぎ	米 はるさめ あぶら ごま	655 23.5 2.5	
19	木	ごはん	牛乳	サケのやきづけ ごまじゃこサラダ とんじる いちごミルクプリン				サケ ぶたにく じゃこ 牛乳	にんじん きりほし きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ つきこん	米 じゃがいも ごまあぶら ふ ごま	676 35.0 1.9	
20	金	ごはん	牛乳	とりにくのレモンあえ おからポテトサラダ カレーラーメンふうスープ				とりにく おから ハム ぶたにく チーズ 牛乳	にんじん こまつな きゅうり きりほし たまねぎ もやし	米 じゃがいも あぶら ルウ	730 28.0 2.1	
23	月	ふりかえきゅうぎょうび										
24	火	こめこ パン	牛乳	ウイナー・ケチャップ マカロニサラダ アスパラのシチュー オレンジ				ウイナー ハム とりにく 牛乳 だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラ パセリ きゃべつ コーン たまねぎ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも あぶら マーガリン	694 30.3 3.3	
25	水	ごもく ごはん	牛乳	とうふナゲット いちごムース さっぱりあえ くるまふのみそしる				とりにく あぶらあげ とうふ とりにく たまご かまぼこ ひじき わかめ 牛乳	にんじん いんげん ごぼう たまねぎ えだまめ みかん きゃべつ きゅうり コーン もやし	米 げんまい ふ あぶら	658 23.1 3.4	
26	木	ごはん	牛乳	バーベキューチキン チーズ イタリアンサラダ やさいスープ				とりにく ツナ ベーコン チーズ 牛乳	アスパラ ピーマン にんじん たまねぎ りんご きゅうり きゃべつ コーン もやし マッシュルーム	米 マカロニ あぶら	629 29.7 2.4	
27	金	タレカツ どん	牛乳	たくあんのおかかあえ けんちんじる きざみのり				ぶたにく たまご かつおぶし のり とりにく とうふ 牛乳	きゃべつ きゅうり ねぎ もやし たくあん つきこん だいこん ごぼう しいたけ	米 げんまい じゃがいも あぶら ごま	612 26.1 2.4	
30	月	こめこ めん	牛乳	だいすのかきあげ マフィン うめおかかあえ わふうじる				だいす ちくわ たまご かつおぶし ぶたにく あぶらあげ じゃこ 牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ もやし しいたけ うめ えのき だいこん ねぎ	めん あぶら	673 25.7 3.3	
31	火	ごはん	牛乳	さばのマスタードやき のりすあえ わかめのみそしる				サバ ツナ のり わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん きゃべつ コーン もやし ねぎ	米 ふ じゃがいも	654 25.3 2.4	

放射線食品検査

【5月の検査】 5月10日(火)使用
にんじん じゃがいも

放射線検査に関する問い合わせ
出雲崎町教育委員会
TEL 78-2250

毎月19日前後の食育の日は、和食をおいしく味
わうメニューです。心を落ち着けて味わいましょう。

食事のマナーをかくにんしよう

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しい学校・学年・先生方にも慣れてきた頃だと思います。友達や先生と楽しく給食を食べるには、食事のマナーをしっかりと身につけることが大切です。給食時間の食事のマナーについて、確認してみましょう。

食器の置き方



- ★足りないおかずがないか、一目でわかります。
- ★食器が手に取りやすく、料理をこぼさず食べられます。

和食の配膳を基本に、給食でも食器を配置しましょう。日本人として、和食の配膳はしっかりと身につけておきたいですね！

家の食事でも、食べる前に置き方を確認しましょう。

食べ方



ごはん→汁→おかずと順番に食べましょう

- ★バランスよく食べられます。
- ★口の中で味を調整して、いろいろな味を感じられます。
- ★味覚が発達し、よりおいしく食事ができます。

和食独特の食べ方です。味覚の発達は、20歳までといわれています。

食事の姿勢



- ★食べ物の消化が良くなります。
- ★会話を楽しみながら食事ができます。

楽しく食事をする時、気分がリラックスして栄養の吸収もよくなります。

食べ物が口に入っている時には、しゃべらないようにしましょう。

家庭でも、家族みんなでマナーを確認しながら食事をしてみましょう。家族の会話を楽しみながら食卓を囲む時間がとれるといいですね。

保護者の皆様へお知らせ

H28年度も学校給食で使用する米と個人が飲用する牛乳にかかる費用を、出雲崎町が全額補助をしてくれます。それに伴い、今年度も給食費の単価を230円といたします。

子供たちの心身の健やかな成長のため、給食内容のさらなる充実を図っていきます。今後ともよろしく願いいたします。