

令和7年度

# 5月 こん立表

笠松町学校給食センター



新緑の美しい、過ごしやすい季節になりました。学校での生活を元気に楽しく過ごすためには、家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、規則正しい生活リズムとバランスのよい食事を心がけましょう。

## 食事のマナーをまもって楽しく食べよう!

基本的な食事のマナーを身につけ、一人ひとりが守ることで楽しく食事をすることができます。

(1) 食事の前には  
ていねいに手を洗う。



(2) 「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつを  
する。



(3) よい姿勢で食  
べる。



(4) 口に食べ物が入  
ったまましゃべら  
ない。✗



2日(火)  
端午の節句献立  
「かしわもち」でみなさん  
の成長を祈願します。

給食に関する  
情報を見  
ることができます。

19日(月)  
食育の日  
塩分を  
減らした  
減塩給食

<p>6年生家庭科の「一食分の献立を立てよう」の学習の中で、昨年度の下羽栗小学校の6年生が主食・主菜・副菜の栄養バランスを考えた献立を取り入れました!</p> <p>わたしたちが  かんがえました!</p> <p>13日(火) R6年度 6年2組 テーマ: 体に優しいあゆのご給食</p> <p>14日(水) R6年度 6年1組 テーマ: おススメ定食</p>		<p>12日(月) おはなし給食 「きつねのホイティ」</p>		<p>1日(木) 小630・中774 kcal チョコクリーム コーンサラダ(ド)</p> <p>春のわかさぐらタン ジュリエンヌスープ</p> <p>米粉食パン</p>		<p>2日(金) 小742・中889 kcal かしわもち かつおのくろしおソース</p> <p>こまつなど あぶらあげのびたし わかたけみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>			
<p>5日(月)</p> <p>こどもの日</p>		<p>6日(火)</p> <p>ふりかえ休日</p>		<p>7日(水) 小605・中776 kcal フルーツゼリーポンチ</p> <p>フランクフルト やきそば</p> <p>小がたコッパン</p>		<p>8日(木) 小579・中656 kcal キャバツのソテー</p> <p>シナモンパン ハッシュドポーク</p> <p>ロールパン</p>		<p>9日(金) 小601・中749 kcal ゆかりふりかけ とりにくのてりやき</p> <p>ほうれんそうと もやしのごまあえ けんちん汁</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>12日(月) 小719・中872 kcal ヨーグルト しろみフライ</p> <p>グリーン サラダ(ド) チキンカレー</p> <p>むぎごはん</p>		<p>13日(火) 小581・中671 kcal あゆのしおやき いちごゼリー</p> <p>赤みそのぐだくさんみそ汁</p> <p>たけのこごはん</p>		<p>14日(水) 小538・中658 kcal もやしのナムル</p> <p>はるまき とんこつラーメンの汁</p> <p>ちゅうかめん</p>		<p>15日(木) 小708・中894 kcal ポテトサラダ(マ)</p> <p>ハンバーグの ケチャップソース コーンポタージュ</p> <p>バーガーパンズ</p>		<p>16日(金) 小587・中713 kcal さんしょくそぼろごはんのく</p> <p>きゅうりと わかめの すのもの 糸かまぼことうふのすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>19日(月) 小575・中715 kcal キャバツの 新たまねぎソースかけ</p> <p>かきたま汁</p> <p>むぎごはん</p>		<p>20日(火) 小659・中813 kcal さわらのみそマヨネーズやき 肉じゃが</p> <p>さわにわん</p> <p>むぎごはん</p>		<p>21日(水) 小699・中896 kcal だいこんサラダ(ド)</p> <p>きなこまめ ミートソース</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>		<p>22日(木) 小606・中782 kcal かいそうサラダ(ド)</p> <p>タンドリーチキン 新じゃがいものポトフ</p> <p>くろパン</p>		<p>23日(金) 小655・中801 kcal こうやとうふとぶた肉のごまからめ</p> <p>ほうれんそうの おひたし さつま汁</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>26日(月) 小657・中810 kcal パンサンスー しゅうまい</p> <p>マーボードウフ</p> <p>むぎごはん</p>		<p>27日(火) 小762・中889 kcal とりに肉のからあげ オレンジ</p> <p>わかめの白みそ汁</p> <p>五目ツナ ごぼうごはん</p>		<p>28日(水) 小648・中824 kcal キャバツのゆかりあえ</p> <p>あじの おちゃフライ カレーうどんの汁</p> <p>うどん</p>		<p>29日(木) 小652・中823 kcal いちごジャム ごぼうサラダ(ド)</p> <p>とりに肉の マーレードやき はるやさいの クリームシチュー</p> <p>食パン</p>		<p>30日(金) 小689・中845 kcal ちくわのいそべあげ</p> <p>ごしきあえ おやこどんの具</p> <p>むぎごはん</p>	