

令和4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。
今月の給食は、山菜、たけのこ、新じゃがいも、新玉ねぎ、新キャベツなど旬の食べ物や料理を多くとり入れています。
～正しい食事のマナーを身につけよう～

5月19日(木)
「つるばら村のレストラン」
月見が原のシラカバ林の奥には古い山小屋がありました。「レストラン山小屋」のメニューから「春野菜のシチュー」をみなさんにお届けします。

1. 正しく食器を並べよう!
箸を右手、ごはんを左手に持ち、ごはんを中心におかずを食べることができます。

2. いただきます。ごちそうさまのあいさつをしよう!
食べ物や作る人に感謝の気持ちを込めて…
食べ物をむだにしないで大切に。

3. よい姿勢で食べよう!
食べ物の消化もよくなり、食事に集中することができます。
○背筋を伸ばして茶碗をもつ
×猫背、ひじをつく、足をくむ

<p>2日(月) 小656・中829 kcal</p> <p>おちきなこ豆</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>チキンカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>3日(火)</p> <p>けんほうきねび</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4日(水)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日(木)</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日(金) 小666・中841 kcal</p> <p>ぶた肉のあんからめ</p> <p>小松なと油あげのにびたし</p> <p>新じゃがいものみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>9日(月) 小699・中880 kcal</p> <p>しいらのからあげ</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>おやこどの具</p> <p>むぎごはん</p>	<p>10日(火) 小590・中701 kcal</p> <p>さわらのわかきさき</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>さわにわん</p> <p>わかめごはん</p>	<p>11日(水) 小579・中712 kcal</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>きつねうどんの汁</p> <p>ちくわのいそべあげ 味つけ油あげ</p> <p>うどん</p>	<p>12日(木) 小649・中802 kcal</p> <p>ポテトサラダ(マ)</p> <p>ささみのピカタ ミネストローネスープ</p> <p>黒パン</p>	<p>13日(金) 小552・中717 kcal</p> <p>つくねのあんかけ</p> <p>大豆の五目に</p> <p>かまぼこのすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>16日(月) 小601・中769 kcal</p> <p>とり肉のてりやき</p> <p>さやいんげんのごまあえ</p> <p>ゆかり</p> <p>わかたけみそ汁</p> <p>ゆかりごはん</p>	<p>17日(火) 小590・中677 kcal</p> <p>ぶた肉のしょうがやき</p> <p>ヨーグルト</p> <p>けんちん汁</p> <p>山さいごはん</p>	<p>18日(水) 小794・中996 kcal</p> <p>大こんと水なのはちみつレモンあえ</p> <p>おからボール</p> <p>にくみそソース</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>	<p>19日(木) 小685・中838kcal</p> <p>海そうサラダ(ド)</p> <p>アップルハニートースト 春野菜のシチュー</p> <p>小がた黒パン</p>	<p>20日(金) 小644・中812 kcal</p> <p>かつおのあげに</p> <p>切りぼし大こんのあえもの</p> <p>やさいふりかけ</p> <p>ゆばのすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>23日(月) 小658・中836 kcal</p> <p>エビチリソース</p> <p>中かサラダ(ド)</p> <p>わかめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>24日(火) 小620・中787 kcal</p> <p>さばのみそに</p> <p>いんげんとウインナーのごまいため</p> <p>五目かきたま汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>25日(水) 小528・中628 kcal</p> <p>ぶた肉のスタミナやき</p> <p>さつきむしパン</p> <p>五目しょうゆラーメンの汁</p> <p>中かめん</p>	<p>26日(木) 小612・中748kcal</p> <p>キーマカレー</p> <p>いかのかりんあげ</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ナン</p>	<p>27日(金) 小721・中907 kcal</p> <p>山ぞくやき</p> <p>野ざわなの油いため</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>30日(月) 小589・中752 kcal</p> <p>三色さけそぼろごはんの具</p> <p>キャベツの塩こんがあえ</p> <p>たまねぎと豆みょうのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>31日(火) 小745・中864 kcal</p> <p>とり肉のトマトソースかけ</p> <p>いちごゼリー</p> <p>ポテトポタージュスープ</p> <p>コーンピラフ</p>	<p>見なおそう 自分の手洗い</p> <p>正しく手をあらっていますか。20秒くらい時間をかけてあらえると良いですよ。</p>		

①水でぬらす ②あわたてる ③手のひら ④手のこう ⑤指のあいだ ⑥指先 ⑦手首 ⑧よくながす ⑨ハンカチでふく

給食献立表&給食ニュース&給食レシピが閲覧できます!