

ただしくはいぜんしよ



指導事項

ていがくねん  
中学年  
高学年

○ただししよっきのならべかたがわかる  
○正しい食器の並べ方で食事をする事ができる  
○効率の良い配膳方法を考える事ができる

○かくにんする事ができる  
○声かけができる  
○相手を思いやる配膳ができる



日	こんだてめい	おもなしよくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	
1 (水)	ぶどうパン スパゲティナポリタン キャベツのサラダ ぎゅうにゆう	ぶどうパン スパゲティー なたねあぶら さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g
2 (木)	しろごはん さばしおこうじづけ ひじきのいりに とうふのすましじる こどものひぜりー ぎゅうにゆう	こめ しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゆう さば ひじき あぶらあげ だいず とうふ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ ひゅうがなつ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.0 g
7 (火)	むぎごはん あつあげのちゆうかに はるさめサラダ ぎゅうにゆう	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん さとう はるさめ しろごま	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく くわかめ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが キャベツ コーン	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.0 g
8 (水)	ライむぎパン ホワイトシチュー ビーンズサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゆう	ライむぎパン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく しろいんげん チーズ ひよこめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモンじる アセロラ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
9 (木)	しろごはん とりにくのジャポネソース ほうれんそうとコーンのソテー きのこのみそじる ぎゅうにゆう	こめ さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン あわせみそ	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ コーン にんじん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.0 g
10 (金)	むぎごはん じゃがいものそばろに きりほしたいこんのすのもの ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく まぐろ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん キャベツ レモンじる	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
13 (月)	こくとうしよくパン ツナマヨオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ ぎゅうにゆう	こくとうパン じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゆう まぐろ たまご ベーコン とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー えのきたけ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
14 (火)	ツナごはん きつねうどん しらすあえ ぎゅうにゆう	こめ さとう うどん しろごま	まぐろ こんぶ ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ しらすほし	コーン たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g
15 (水)	ワンローフパン くるまめきなこクリーム しろみぎかなフライ レモンあえ ミネストローネ ぎゅうにゆう	パン なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ホキ とりにく だいず くるまめ	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる セロリー パセリ たまねぎ トマト にんにく	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.5 g
16 (木)	むぎごはん ポークカレー フルーツカクテル ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ バター さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく レンズまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おとう りんご	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
17 (金)	しろごはん <b>みそカツ</b> キャベツのソテー はるさめスープ ぎゅうにゆう	こめ だいずあぶら なたねあぶら さとう ゴマあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゆう ぶたにく あかだしみそ かつおぶし とうふ ベーコン	もやし キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g
20 (月)	むぎごはん とうふとにらのちゆうかに すきこんぶのサラダ ぎゅうにゆう	こめ むぎ なたねあぶら さとう ゴマあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく すきこんぶ とりささみ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん たけのこ にら しょうが キャベツ コーン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.9 g
21 (火)	しろごはん きびなごごまフライ きのこもやしのカレーいため とうふのみそじる ぎゅうにゆう	こめ だいずあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゆう きびなご ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ	もやし エリンギ えのきたけ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
22 (水)	せわりコッペパン ウィンナー アスパラガスのマヨネーズあえ コーンクリームスープ ぎゅうにゆう	コッペパン しろごま じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゆう ウィンナー ベーコン チーズ	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.2 g
23 (木)	しろごはん チンジャオロースー はるまき ちゆうかスープ ぎゅうにゆう	こめ だいずあぶら なたねあぶら ゴマあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにゆう ベーコン とうふ わかめ	しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん もやし ねぎ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.2 g
24 (金)	むぎごはん ぶたにくとやさいのみそに こまつなのりあえ ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ みそ やきのり	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが こまつな もやし キャベツ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
27 (月)	ねじりばん ポークビーンズ かいそうサラダ オレンジ ぎゅうにゆう	コッペパン じゃがいも なたねあぶら さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく チーズ とうふにゆう かいそう	たまねぎ にんじん いんげん もやし ネーブルオレンジ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.3 g
28 (火)	むぎごはん ぶたにらどんのぐ ワンタンスープ おとうコンポート ぎゅうにゆう	こめ むぎ しろごま なたねあぶら でんぶん ゴマあぶら ワンタン	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら もやし えのきたけ ちんげんさい	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
29 (水)	あげパン ポトフ ツナサラダ ぎゅうにゆう	パン だいずあぶら なたねあぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゆう とりにく まぐろ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー レモンじる きゅうり コーン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
30 (木)	しろごはん さけのてりやき きんぴらごぼう あつあげのみそじる ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶん しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゆう さけ てんぶら あつあげ あわせみそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.7 g
31 (金)	むぎごはん ハヤシライス あまなつサラダ ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ バター さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり あまなつみかん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。  
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。  
5月の献立では、5月17日(金)に愛知県の郷土料理「みそカツ」を実施します。



5月5日  
こどもの日



5月5日に行われる節句で、端午の節句や菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれます。菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったりします。また、ちまきやかしわもちを食べることもあります。

給食では、5月2日にこどもの日にむけて日向夏味のこどもの日ゼリーを付けています。



(端午(たんご)の節句(せっく))