

ただしくはいぜんしょう



指導事項

- ていがくねん ○ただししいしょっきのならばかたがわかる ○かくにんすることができる
- 中学年 ○正しい食器の並べ方で食事をする事ができる ○声かけができる
- 高学年 ○効率の良い配膳方法を考える事ができる ○相手を思いやる配膳ができる



日	こんだてめい	おもなしょくひん			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もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (木)	むぎごはん ホイコーロー しゅうまい ちゅうかコンスープ ギョウザ	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ゴマあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たけのこ にんじん キャベツ たらしょうが にんにく たまねぎ コーン チンゲンサイ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.6 g
2 (金)	しろごはん さけのてりやき えだまめとひじきのマヨサラダ あつあげのみそしる ギョウザ	こめ さとう	ぎょうにゅう さけ ひじき あつあげ あわせみそ	しょうが えだまめ れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
7 (水)	ワンローフパン いちじくジャム オムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ ギョウザ	パン さとう じゃがいも なたねあぶら マカロニ	ぎょうにゅう たまご まぐろ ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん トマト いちじく	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g
8 (木)	しろごはん しろみぎかなのこうみやき きんぴらごぼう きのこのみそしる ギョウザ	こめ ゴマあぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう ホキ てんぷら とうふ あぶらあげ あわせみそ	ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g
9 (金)	しろごはん さけふりかけ メンチカツ アスパラガスのごまマヨネーズあえ わかめスープ ギョウザ	こめ だいずあぶら しろごま	さけ ギョウザ とりにく とうふ わかめ	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
12 (月)	パンパン チキンピーズ アーモンドサラダ ギョウザ	パンパン じゃがいも なたねあぶら さとう アーモンド	ぎょうにゅう だいず とりにく あかだしみそ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
13 (火)	むぎごはん そぼろごはんのぐ つみれだんごのすましじる ギョウザ	こめ むぎ さとう なたねあぶら	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ すけとうだら	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
14 (水)	かしわがたパン かつおフライ コールスローサラダ にんじんのポタージュスープ ギョウザ	パン なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゅう かつお ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g
15 (木)	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト ギョウザ	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ バター	ぎょうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 651 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
16 (金)	むぎごはん あつあげとらのちゅうかに こんぶあえ ギョウザ	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	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん たけのこ たら しょうが キャベツ もやし	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
19 (月)	かしわごはん あつやきたまご ごまあえ じゃがいものみそしる ギョウザ	こめ なたねあぶら ねりごま しろごま さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ギョウザ たまご あつあげ あわせみそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.0 g
20 (火)	しろごはん さばのしおやき ひじきとだいずのもの とうふのすましじる ギョウザ	こめ なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう さば ひじき だいず てんぷら とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
21 (水)	コッペパン スパゲティナポリタン ツナサラダ オレンジ ギョウザ	パン スパゲティー なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう ベーコン まぐろ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン ネーブルオレンジ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g
22 (木)	むぎごはん にくじゃが こまつなのりあえ ギョウザ	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく やきのり	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん こまつな もやし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
23 (金)	しろごはん あじのごまやき ぶたにくとごぼうのいためもの かきたまじる ギョウザ	こめ しろごま なたねあぶら さとう でんぶん	ぎょうにゅう あじ ぶたにく てんぷら たまご とうふ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
26 (月)	ねじりばん ハンバーグデミソース ポテトサラダ コンソメスープ ギョウザ	コッペパン さとう じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく ハム いんげんまめ	にんじん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー ぶなしめじ パセリ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.2 g
27 (火)	むぎごはん きびなごフライ きわかめのすのもの こまつなのみそしる ギョウザ	こめ むぎ だいずあぶら さとう	ぎょうにゅう きびなご きわかめ あつあげ あわせみそ	もやし にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g
28 (水)	ミルクコッペパン とりにくのジャポネソース あまなつサラダ コーンクリームスープ ギョウザ	ミルクパン さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん あまなつみかん コーン パセリ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g
29 (木)	むぎごはん マーボーどうふ かいそうサラダ ギョウザ	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん さとう	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ とりさきみ わかめ きわかめ こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ たら にんにく しょうが もやし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
30 (金)	ごはん カレーうどん ツナとまめのサラダ ギョウザ	こめ うどん なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく まぐろ ガルバンゾー レッドキドニー	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモンじる キャベツ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.0 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19日(月)に福岡県の郷土料理「かしわごはん」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。かしわもちは江戸時代のことから広まったといわれています。もち米とうるち米の粉を水で溶いてこね、団子状にしたものを葉に巻いて蒸して作り、もちの中には甘いあんがはいっています。



(端午(たんご)の節句(せっく))