



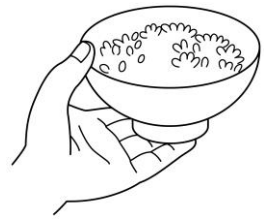
# 給食だより

小清水町  
学校給食センター

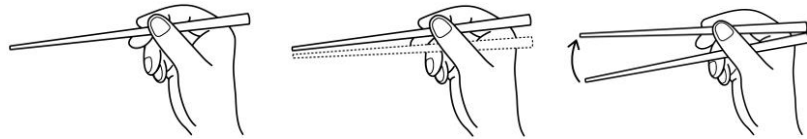
みなさんは食事の時、「姿勢を正しく食べよう」「食器を持って食べよう」と言われたことはありませんか？背中を伸ばし、食器を持って食べると、食べこぼしが減り、食べ方がきれいになります。

5月は食事のマナーに気をつけて、給食や家庭の食事を食べるようにしましょう。

## 上手な食器とはしの持ち方



みなさんは、はしは上手に使えていますか？この絵を見て、はしを上手に持って、食事ができるようになりましょう。



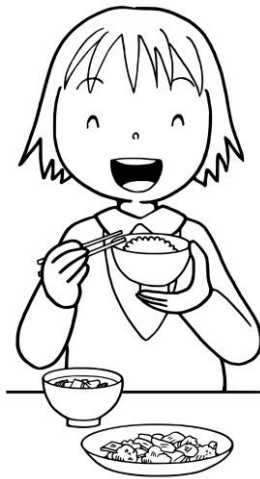
①鉛筆を持つよう ②点線の部分にも ③上のはしだけ動かすにはしを1本持つ。う1本を入れる。 してみよう。

親指を茶碗のふちにかけ、他の4本の指はそろえ、指のはらに茶碗をのせる。

## 食事のマナーの基本

### ☆姿勢を正そう

よい姿勢は、机と体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐのばした姿勢です。



### ☆食器を持とう

食べこぼしをふせぐことができ、見た目も美しいです。

### ☆他人の迷惑にならないよう

にしよう。口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話しはやめましょう。

### ☆感謝の気持ちを忘れないよ

うにしよう。作ってくれた人や食材に感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

## 予定産地情報 (天候等により変更になる場合があります)

道内産：じゃがいも、たまねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、にら、しいたけ、にんにく、豚肉、鶏肉、牛肉

道外産：にんじん (徳島)、キャベツ (愛知)、きゅうり・ねぎ (群馬)、大根 (神奈川)、白菜・チンゲンサイ・赤、黄ピーマン (茨城)、ピーマン (宮崎)



※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります

		1日 (水) 新天皇即位日	2日 (木) 祝日	3日 (金) 憲法記念日
6日 (月) 振り替え休日 振替休日	7日 (火) スライスパン・りんごジャム ミルクスープ ハニーマスタードチキン グリーンサラダ	8日 (水) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 いんげんのごま和え	9日 (木) ごはん チンゲンサイのスープ 鮭ボールのチリソース煮 小松菜サラダ	10日 (金) ビビンバ丼 わかめスープ 焼き餃子 (幼1・小1・中2) 野菜と菓物のゼリー
13日 (月) ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ	14日 (火) ごはん 和風ポトフスープ さんまの田楽焼き 小松菜ののり酢和え	15日 (水) やきそば ひじき入り春巻き (幼1・小1・中2) バンバンジーサラダ	16日 (木) ごはん どさんこ汁 和風きんぴら包み焼き 春雨サラダ	17日 (金) 五目ごはん 和風酸辣湯 とり天 かわりおひたし
20日 (月) ごはん 小松菜の中華スープ マーボー豆腐 チンゲンサイの中華和え	21日 (火) コッペパン ミートボールスープ 鶏肉のトマトソース煮 ごぼうのかりかりサラダ	22日 (水) ごはん けんちん汁 小清水風みそカツ 蒸し野菜	23日 (木) ごはん みそ汁 焼き魚 (ほっけ) じゃがいもの五目煮	24日 (金) エビピラフ キャベツとベーコンのスープ メンチカツ
27日 (月) カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	28日 (火) ごはん のっぺい汁 さばのソース焼き 野菜炒め	29日 (水) クリームスパゲッティ 白花豆コロッケ アスパラサラダ	30日 (木) ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 油揚げのごま酢和え	31日 (金) ふきごはん 豚汁 たらフライ 香味サラダ

# ざいりょうひょう



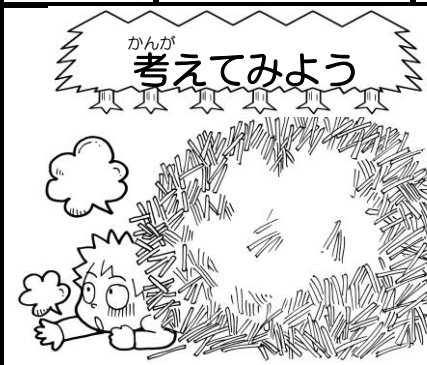
	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
7日(火) 小学校 653kcal 中学校 821kcal	スライスパン・りんごジャム ミルクスープ ハニーマスタードチキン グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	スライスパン マカロニ じゃがいも	しめじ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ
8日(水) 小学校 705kcal 中学校 843kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 豚肉 うずらの卵	ごはん ごま 砂糖 油	ほうれん草 しいたけ たまねぎ だいこん にんじん にんにく いんげん
9日(木) 小学校 647kcal 中学校 793kcal	ごはん チンゲンサイのスープ 鮭ボールのチリソース煮 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん 春雨 砂糖 油	チンゲンサイ にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ 黄ピーマン しめじ にんにく しょうが
10日(金) 小学校 662kcal 中学校 802kcal	ビビンバ丼 わかめスープ 焼き餃子 野菜と果物のゼリー	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	ごはん 白ごま 砂糖 油	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん ねぎ 干しいたけ
13日(月) 小学校 660kcal 中学校 801kcal	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん じゃがいも	ほうれん草 ねぎ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん
14日(火) 小学校 626kcal 中学校 780kcal	ごはん 和風ポトフスープ さんまの田楽焼き 小松菜ののり酢和え	牛乳 さんま ツナ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖	にんじん キャベツ ふき だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく こまつな
15日(水) 小学校 666kcal 中学校 915kcal	やきそば ひじき入り春巻き バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	やきそば 油	キャベツ にんじん 干しいたけ ピーマン たまねぎ にら きゅうり もやし
16日(木) 小学校 664kcal 中学校 816kcal	ごはん どさんこ汁 和風さんびら包み焼き 春雨サラダ	牛乳 厚揚げ	ごはん じゃがいも はるさめ 砂糖 バター 油	たまねぎ にんじん コーン ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり にんじん
17日(金) 小学校 594kcal 中学校 747kcal	五目ごはん 和風酸辣湯 とり天 かわりおひたし	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 さくらえび 昆布	ごはん 砂糖 油	ごぼう にんじん 干しいたけ にら たまねぎ はくさい ほうれん草
20日(月) 小学校 656kcal 中学校 785kcal	ごはん 小松菜の中華スープ マーボー豆腐 チンゲンサイの中華和え	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 油	こまつな たけのこ たまねぎ にんにく チンゲンサイ ねぎ にんじん ピーマン しょうが
21日(火) 小学校 619kcal 中学校 785kcal	コッペパン ミートボールスープ 鶏肉のトマトソース煮 ごぼうのかりかりサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン じゃがいも パンネ バター 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ たまねぎ しめじ ごぼう だいこん きゅうり

※給食センターで使用している主な食材です

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
22日(水) 小学校 642kcal 中学校 797kcal	ごはん けんちん汁 小清水風みそカツ 蒸し野菜	牛乳 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま 油	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり
23日(木) 小学校 606kcal 中学校 761kcal	ごはん みそ汁 焼き魚(ほっけ) じゃがいもの五目煮	牛乳 油揚げ ほっけ ひじき さつま揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 油	だいこん こまつな ねぎ こんにゃく いんげん
24日(金) 小学校 642kcal 中学校 760kcal	エビピラフ キャベツとベーコンのスープ メンチカツ	牛乳 えび ベーコン	ごはん バター 油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ
27日(月) 小学校 731kcal 中学校 845kcal	カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ りんご もも みかん
28日(火) 小学校 666kcal 中学校 829kcal	ごはん のっぺい汁 さばのソース焼き 野菜炒め	牛乳 油揚げ さば 豚肉	ごはん 砂糖 ごま 油	にんじん こんにゃく だいこん しめじ ねぎ 干しいたけ しょうが もやし にら
29日(水) 小学校 716kcal 中学校 898kcal	クリームスパゲッティ 白花豆コロケ アスパラサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム	スパゲッティ 油	しめじ にんじん ほうれん草 たまねぎ アスパラ コーン
30日(木) 小学校 674kcal 中学校 780kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 油揚げのごま酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	ほうれん草 たまねぎ ねぎ しそ ねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり
31日(金) 小学校 695kcal 中学校 818kcal	ふきごはん 豚汁 たらフライ 香味サラダ	牛乳 ひじき 豚肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖	ふき 切り干し大根 にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり



## わりばしを使う前に

給食時間の様子を見ていると、はしを忘れてしまい割りばしを使っている人、家から割りばしを持ってきている人を見かけます。年間約200食の給食で毎日割りばしを使うと何膳使うことになるでしょうか？割りばしを使う人の数が増えるとうなるでしょうか？考えてみましょう。