

給食だより 5月号

こしみずちょうがっこうきゅうしよく
小清水町学校給食センター

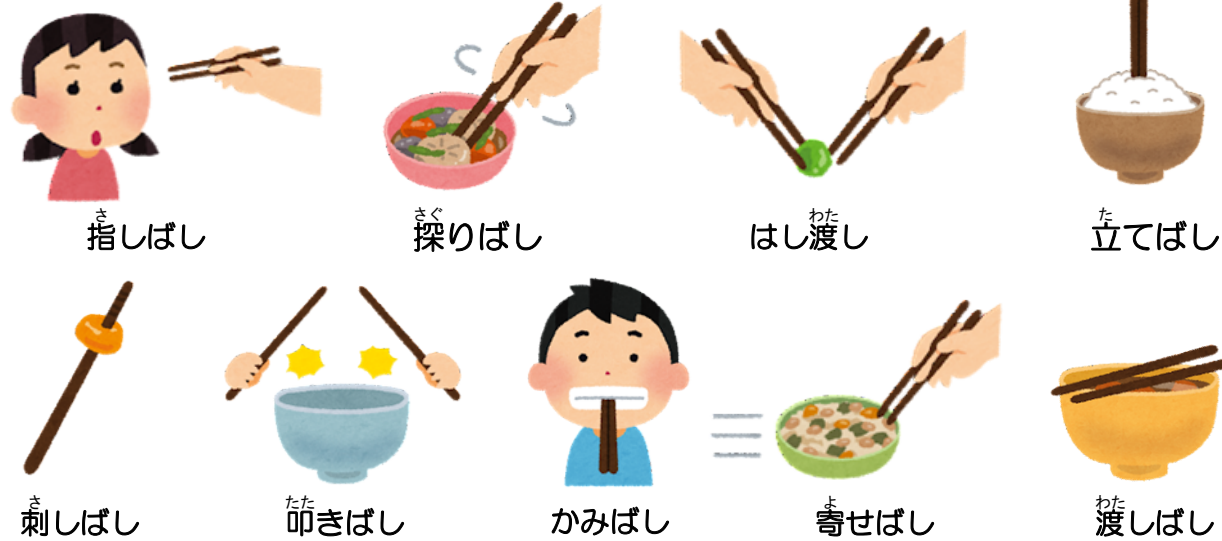
ゆきと解けて春らしく暖かい日が増えましたね。新学期が始まって1カ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？今月も心をこめて栄養満点で美味しい給食をお届けします。

食事のマナーに気をつけよう

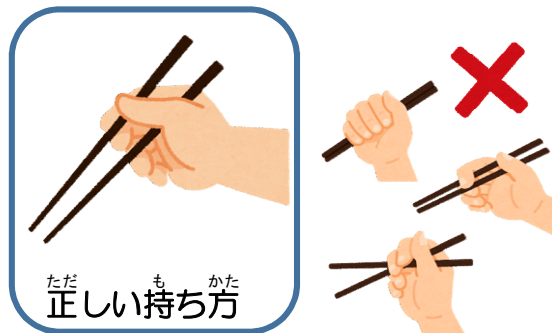
1日3回の食事を何気なく過ごしていませんか？あいさつや姿勢、食器やはしの使い方などのマナーに気をつけて食事ができると良いですね。



【おはしのルール】 ↓ こんな使い方をしていませんか？ (裏面に説明があります)



これらはすべて「嫌いばし」と呼ばれています。やってはいけないはしの使い方のことです。この他にもあるのでぜひ調べてみてください。無意識にしているかもしれませんね。家族や友達等、誰かと一緒に食事をするときに、みんなで気持ちよく過ごすためには、しっかりとマナーを守ることが大切です。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

小清水産：アスパラ

道内産：じゃがいも、玉ねぎ、もやし、ごぼう、にら、チンゲン菜、パプリカ、小松菜

：たまご、鶏肉、豚肉

道外産：にんじん(徳島)、キャベツ、白菜、パセリ(愛知)、きゅうり、ねぎ(群馬)
大根(千葉)、ピーマン(宮崎)、パイン缶(沖縄)

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

2日(月) ごはん みそ汁(じゃがいも) 鶏肉の香味焼き もやしとピーマンの炒め物	3日(火) 憲法記念日	4日(水) みどりの日	5日(木) こどもの日	6日(金) ひじきの炒め混ぜご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鮭フライ キャベツのおかか和え
9日(月) ごはん 鶏ごぼう汁 いわしのみぞれ煮(幼1・小1・中2) 白菜の磯和え	10日(火) ソフトフランスパン ミネストローネ 鶏肉のレモンソース ほうれん草とコーンのソテー	11日(水) ごはん みそ汁(大根) さばの塩焼き じゃがいもの五目煮	12日(木) ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル	13日(金) ポークカレー ハムと玉ねぎのマリネ フルーツのチーズクリーム和え
16日(月) ごはん みそ汁(いも団子) おおまの竜田揚げ(幼1・小2・中2) キャベツのささみ和え	17日(火) スタミナ丼 くずし豆腐のスープ 春雨サラダ	18日(水) 五目うどん コロッケ 大根のそぼろ煮	19日(木) ごはん 根菜汁 和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え	20日(金) チキンライス キャベツとベーコンのスープ 豆とツナのサラダ
23日(月) ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 小松菜と豆腐の和え物	24日(火) 背割りコッペパン 野菜スープ 大豆のチリコンカン 沖縄パイン缶	25日(水) ごはん みそ汁(きのこ) カレー肉豆腐 白菜のごましょうゆ和え	26日(木) ごはん もずくスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め たたききゅうり	27日(金) 鶏五目ごはん みそ汁(厚揚げ) 野菜もっチーズフライ 大根サラダ
30日(月) ごはん ごま風味豚汁 鱈のスパイス揚げ アスパラサラダ	31日(火) 中華丼 もやしのスープ ほうれん草と春雨のツナ和え	<p>5月5日 こどもの日</p> <p>こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、親に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べておいしく祝いましょう。</p>		

給食で使用している主な食品とはたらき

	献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
2日(月) 小学校 603kcal 中学校 737kcal	ごはん		米	
	みそ汁(じゃがいも) 鶏肉の香味焼き もやしとピーマンの炒め物	みそ 鶏肉 ハム	じゃがいも ごま油	ほうれん草 にんじん しめじ しそ ねぎ もやし ピーマン
6日(金) 小学校 586kcal 中学校 718kcal	ひじきの炒め混ぜご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鮭フライ キャベツのおかか和え	ひじき 豚肉 油揚げ みそ 鮭 かつお節	米 油 砂糖 ごま パン粉 油	にんじん 枝豆 玉ねぎ えのき茸 ねぎ キャベツ きゅうり
	9日(月) 小学校 570kcal 中学校 742kcal	ごはん 鶏ごぼう汁 いわしのみぞれ煮 白菜の磯和え	鶏肉 みそ いわし のり	ごぼう にんじん えのき ねぎ 椎茸 たけのこ 白菜 小松菜
10日(火) 小学校 537kcal 中学校 708kcal	ソフトフランスパン ミネストローネ 鶏肉のレモンソース ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン 鶏肉 ハム	パン じゃがいも でんぷん 油 砂糖 バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ ほうれん草 玉ねぎ コーン
	11日(水) 小学校 610kcal 中学校 779kcal	ごはん みそ汁(大根) さばの塩焼き じゃがいもの五目煮	みそ さば ひじき 長天	米 じゃがいも 油 砂糖
12日(木) 小学校 639kcal 中学校 769kcal		ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル	肉団子 豆腐 豚肉 みそ	米 ごま油 砂糖 油 でんぷん 砂糖 ごま油
	13日(金) 小学校 709kcal 中学校 826kcal	ポークカレー ハムと玉ねぎのマリネ フルーツのチーズクリーム和え	豚肉 ハム チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 油
16日(月) 小学校 602kcal 中学校 697kcal		ごはん みそ汁(いも団子) おおまいの竜田揚げ キャベツのささみ和え	みそ おおまい 鶏肉	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま油
	17日(火) 小学校 613kcal 中学校 743kcal	スタミナ丼 くずし豆腐のスープ 春雨サラダ	豚肉 豆腐 ハム	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 砂糖
18日(水) 小学校 549kcal 中学校 743kcal		五目うどん コロッケ 大根のそぼろ煮	鶏肉	うどん 砂糖 じゃがいも パン粉 油 油 砂糖 でんぷん
	19日(木) 小学校 584kcal 中学校 722kcal	ごはん 根菜汁 和風ハンバーグ ほうれん草のごまあえ	油揚げ みそ ハンバーグ	米 じゃがいも でんぷん ごま 砂糖
20日(金) 小学校 607kcal 中学校 750kcal		チキンライス キャベツとベーコンのスープ 豆とツナのサラダ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ ツナ	米 バター

※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	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
23日(月) 小学校 599kcal 中学校 740kcal	ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 小松菜と豆腐の和え物	豚肉 さば みそ 豆腐	米 春雨 砂糖 ごま	えのき茸 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ 小松菜
	24日(火) 小学校 566kcal 中学校 718kcal	背割りコッペパン 野菜スープ 大豆のチリコンカン パン缶	ウインナー 牛肉 豚肉 大豆	パン じゃがいも 油
25日(水) 小学校 636kcal 中学校 774kcal		ごはん みそ汁(きのこ) カレー肉豆腐 白菜のごま和え	油揚げ みそ わかめ 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま
	26日(木) 小学校 595kcal 中学校 724kcal	ごはん もずくスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め たたききゅうり	もずく 豆腐 豚肉 みそ	米 ごま油 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま
27日(金) 小学校 605kcal 中学校 731kcal		鶏五目ごはん みそ汁(厚揚げ) 野菜もっチーズフライ 大根サラダ	鶏肉 油揚げ ひじき 厚揚げ みそ	米 砂糖 油 野菜もっチーズフライ 油 砂糖 油
	30日(月) 小学校 627kcal 中学校 728kcal	ごはん ごま風味豚汁 鱈のスパイス揚げ アスパラサラダ	豚肉 厚揚げ みそ たら ハム	米 じゃがいも ごま 油 油 油 砂糖
31日(火) 小学校 651kcal 中学校 748kcal		中華丼 もやしのスープ ほうれん草と春雨のツナ和え	豚肉 うずら卵 ベーコン ツナ	ごま油 油 でんぷん 春雨 ごま油 砂糖

「嫌いばし」はなぜいけないのかな？

指しばし はしで相手をさすのは行儀が悪く、指された方も嫌な気持ちになります。

探しばし 料理が盛られたお皿から好きなものだけ探したりするのは行儀が悪いです。

はし渡し 遺骨を拾う時の行為と同じなので縁起が悪いとされています。

立てばし お葬式などで、亡くなった人へごはんを供える時にします。「仏ばし」とも呼ばれます。

刺しばし はしで料理を刺すことは、料理を作ってくれた人に対して失礼になります。

たたきばし 食器を叩いたり、音を鳴らしたりすることは昔から悪霊を呼ぶとされています。

かみばし 明らかかなマナー違反です。自分のはしに歯型が付いていないか見てみましょう。

寄せばし 見るからに行儀の悪い行為です。遠くのお皿をはしで寄せたりするのはやめましょう。

渡しばし 食事中にはしをおくことは、「もう食事はいりません」という意味になります。

