



5月 献立予定表

Main table with columns for date, menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a decorative separator row with musical notes and the school name.



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
< 日本の食べ物の旅【岡山県】 >										
22 月	もちきびごはん 牛乳 鶏肉のきじ焼き 黄にらのおひたし ばち汁 ももゼリー		牛乳				ごはん もちきび 砂糖	塩 酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子 しょうゆ しょうゆ 塩 かつおだし	幼 500 小 643 中 813	1.7 2.1 2.6
23 火	麦ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ ざくざくキャベツ じゃがいもの味噌汁		牛乳				ごはん おおむぎ でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうゆ カレー粉 酒 しょうゆ かつおだし	幼 496 小 649 中 833	1.4 1.8 2.2
24 水	焼きそば 牛乳 ショーロンポー①①②②③ 中華サラダ 蒸しパン		牛乳				中華めん 油 砂糖 ごま油 ★蒸しパン	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう 酢 しょうゆ	幼 496 小 617 中 798	1.9 3.0 3.8
25 木	ごはん 牛乳 鶏そばろ 人参と油揚げの甘辛煮 豚汁		牛乳				ごはん 砂糖 油 ごま 砂糖 こんにゃく	しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし 酒 かつおだし	幼 535 小 689 中 862	1.8 2.6 3.2
26 金	黒パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 粉ふきいも クリームスープ		牛乳				黒パン 砂糖 油 じゃがいも 油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉 塩 こしょう ワイン コーンポタージュ ベשמエルソース 塩 こしょう	幼 499 小 667 中 841	2.0 2.8 3.5
29 月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のそばろあんかけ のり酢あえ ごま味噌汁		牛乳				ごはん 砂糖 でん粉 油 こんにゃく	しょうゆ みりん しょうゆ 酢 酒 かつおだし	幼 493 小 630 中 813	1.4 1.6 2.0
30 火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 煮卵 ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ★ゆで干しミックス えだまめ	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょうゆ ガラムマサラ がらスープ しょうゆ かつおだし 酒 和風ドレッシング	幼 571 小 719 中 884	1.6 2.1 2.6
31 水	スタミナ丼(ごはん) スタミナ丼(スタミナ丼の具) 牛乳 春巻き 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 ★春巻き 油	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 中華ドレッシング	幼 564 小 700 中 887	1.3 1.4 1.8

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄養素	基準量		5月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	514	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	651	2.2
中学校	830	2.5	831	2.8



お知らせ ・藤代幼稚園すみれ組は8日(月)から給食が開始になります。
・振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	宮和田小・藤代幼稚園	創立記念日
2日	宮和田小	振替休業日
17日	六郷小 藤代南中	創立記念日 振替休業日
29日	藤代小・久賀小・六郷小 宮和田小・桜が丘小	振替休業日

給食だより

5月の給食のめあて
食事のマナーを身につけよう

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。楽しく食事ができるように、工夫してみましよう。