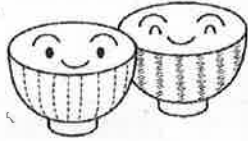
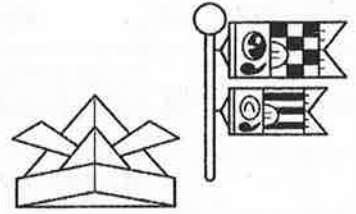


# 5月給食だより

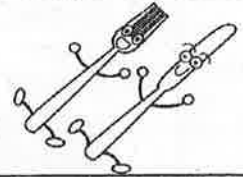
令和5年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

新緑の美しい季節になりました。5月は、新しい環境への緊張がとれて疲れが出やすい時季です。日ごろから、早寝・早起きを心掛け、規則正しい食事をするようにしましょう。



## 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



### 食事マナーの基本

食事マナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実施していきましょう！

日ごろから、家族で声かけをし、習慣化するようにしましょう。

#### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすに正しく腰かけて、背筋をまっすぐにのぼした状態です。

#### ほかの人も気持ちよく 食べられるようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気を付けましょう。

#### 食器を正しく 持とう

茶わんやはしを正しく持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



#### いつも感謝の 気持ちで食べよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという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。

### ～献立紹介～ 担々春雨スープ

10日に実施します

#### 【材料 (4人分)】

春雨	35g
豚ひき肉	35g
生姜	にんにく 少々
ごま油	適量
しいたけ	にんじん たけのこ
チンゲンサイ	ねぎ等 お好みの量
みそ	大さじ1強
醤油	小さじ1
ねりごま	小さじ1強
コンソメ	2個

#### 【作り方】

- ① 生姜、にんにくをみじん切りにする。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 春雨をゆでる。(後で直接入れてもよい)
- ④ 生姜、にんにくをごま油で炒め、豚ひき肉を入れてさらに炒める。火が通ったら水を加えて加熱する。
- ⑤ しいたけ、にんじん、たけのこ、コンソメを入れて煮る。チンゲンサイ、春雨、ねぎを加え、調味料とねりごまで味を付ける。

5月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

よい食べ方を身に付けよう

ひょう 日/曜	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしんめい 副食名	ちにく 血や肉になる 赤の食品	かつ ちから 熱や力になる 黄の食品	からだ ちよし 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	ぎょうじやく 行事食 等
8/月	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切り干し大根のひたし みそ汁 カシューナッツ	牛乳 ふくらぎ とうふ みそ	ごはん ごま カシューナッツ	小松菜 キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	660kcal 28.4g	
10/水	ごはん	牛乳	えびのチリソース煮◆ ゆで野菜 タンタン春雨スープ ヨーグルト	牛乳 えび◆ 豚肉 ヨーグルト	ごはん ごま じゃがいも さとう 油 でんぷん 春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	686 26.4	
11/木	ミニコッペ パン	牛乳	オムレツ 水菜サラダ ソフト麺のカレーソースかけ	牛乳 オムレツ 豚肉	パン ソフトめん 油 さとう カレールウ	水菜 きゅうり パイン しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	627 25.1	
12/金	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 まわかめのきんぴら みそ汁 メロンゼリー	牛乳 ととまる まわかめ ベーコン 油揚げ みそ 青のり	ごはん ごま 油 さとう ゼリー	にんじん ごぼう いんげん キャベツ 玉ねぎ しめじ	645 22.6	高岡流お好み焼き 「ととまる」
15/月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 豆腐ハンバーグ	ごはん ごま 油 さとう ハヤシルウ 油 さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり コーン	641 23.6	
16/火	こめい 米粉入り パン	牛乳	ココア豆 カラフルソテー ワンタンスープ アップルシャーベット	牛乳 ひよこまめ ベーコン 脱脂粉乳 豚肉	パン でんぷん 油 ココア さとう ワンタン	キャベツ 赤ピーマン ねぎ 黄ピーマン ピーマン 白菜 にんじん しいたけ りんご	652 25.7	
17/水	ごはん	牛乳	ささみカツ ゆかりあえ 豚汁 冷凍みかん	牛乳 ささみ たまご 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん だいこん ねぎ みかん	676 29.2	
18/木	ごはん	牛乳	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト とうふのすまし汁 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	ごはん てまりふ でんぷん 油 さとう じゃがいも ごま油 ゼリー	にんにく にんじん 玉ねぎ しょうが しいたけ ほうれんそう ねぎ	614 23.2	高岡食19丼献立 「高岡野菜のグリーン丼」
19/金	ごはん	牛乳	かにシューマイ◆ きゅうりのナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	牛乳 かにシューマイ◆ 豚肉 豆乳	ごはん ごま油 油 ごま 中華めん たまご	きゅうり にんじん しょうが にんにく メンマ キャベツ たまご ねぎ	655 21.6	
23/火	しょく 食パン	牛乳	豚肉といものねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天	パン じゃがいも でんぷん 油 さとう ごま油 サイダー ゼリー	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン パイン みかん もも パナナ	643 21.7	
24/水	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー ひじきのサラダ かきたま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ひじき たまご	ごはん さとう ごま ふ でんぷん ゼリー	しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	620 24.9	
25/木	揚げパン	牛乳	ウィンナー ビーフソテー ポテトスープ	牛乳 きなこ 脱脂粉乳 とり肉 ウィンナー	パン 油 さとう ビーフン ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん エリンギ ピーマン しょうが 玉ねぎ パセリ	629 24.2	
26/金	ごはん	牛乳	ししやもの石垣揚げ 中華風だいたいのうま煮 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ししやも たまご だいたい 豚肉 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 ごま 油 ごま油	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン 白菜 しめじ	678 31	
29/月	ごはん	牛乳	白えびの宝石揚げ ほうれん草のひたし だんご汁 オレンジ	牛乳 平田えび だいたい 高野豆腐 油揚げ	ごはん でんぷん 油 さとう ごま だんご	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	659 23.8	郷土食 献立 「白えびの宝石揚げ」
30/火	コッペ パン	牛乳	高岡かぼちゃコロッケ グリーンサラダ スープパゲティ	牛乳 ベーコン	パン 油 さとう マーガリン スパゲティ 小麦粉	かぼちゃ グリーンアスパラガス パセリ きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン	599 20.4	高岡産のかぼちゃ使用 「高岡かぼちゃコロッケ」
31/水	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き 小松菜のコーンあえ 野菜のうま煮	牛乳 さば とり肉 厚揚げ こんぶ	ごはん じゃがいも さとう	小松菜 キャベツ コーン にんじん たけのこ	636 26.2	

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
えび・いか・かに◆ くるみ■

【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ

中学生基準

650kcal  
24.0g