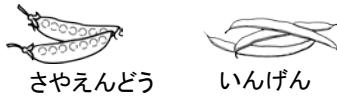


5月分 給食こんだてひょう



5月は、若葉がきれいなさわやかな季節です。新学期がはじまってはや1か月、新しい学年にも慣れてきたころです。ランチルームは、とてもにぎやかになってきました。給食にも慣れてきて、おかわりの声もとても大きくなってきています。偏食のある人も少しずつ食べられる量を調整しながら、にがてなおかずに挑戦しています。

給食目標は… 配膳やあとかたづけの約束をまもろう

○テーブルの上や床に落ちたゴミは、食べ終わってから拾ってする。

○同じ食器を、積み重ねる。

○食器を高く積みあげない。

○食器をかたづけるときは、やさしく重ねる。

○箸箱のはしやスプーンは、そろえてかたづける。

○給食当番の人は、カウンターの一歩下に、おぼん、食器類をかたづける。真ん中の段に、箸箱、ボールをかたづける。一番上には、なにもおかない。



きれいにたいせつにつかってくださいね

5月は、本校のいろいろな給食献立を知ってもらいたいと思います。そして、食器や調理器具も献立にあわせて使い分けていることも知ってほしいです。これらは、食事の基本的なマナーを身につけてもらうために配慮しています。

ご飯は左?



5月7日(金)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月21日(金)
ごはん 牛乳 からあげ ひじきののもの みそしる 小660kcal 中高777kcal	まめごはん 牛乳 とんかつ ゆかりあえ のっぺいじる 小617kcal 中高726kcal	パン 牛乳 マーガリン クリームシチュー きりぼしだいこんサラダ デザート 小640kcal 中高753kcal	ちらしずし 牛乳 ほねくのいそべあげ ぶたじる 小614kcal 中高722kcal	ごはん 牛乳 くじらのこはくあげ こうやどうふのもの はるさめサラダ 小672kcal 中高790kcal
小1、中1、高1年生の 保護者給食試食会で 和歌山県の食材を 使った献立を紹介しま す	5月2日は、八十八夜で す。5月は、新茶の季節 でもあります。お茶の「手 作りかんてん」を紹介し ます	「わかしらす(和歌浦湾で とれたしらすのことで す)」をちらしずしに使っ ています	くじらの肉は、生活習慣病 やアトピー等のアレルギー にもよいといわれていま す。和歌山県の食材として 全国的に有名になってきて います	

5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月14日(金)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月28日(金)	5月31日(月)
ごはん 牛乳 ジンギスカン じゃがバター スーフカレー 小621kcal 中高731kcal	フランスパン 牛乳 ミートスパゲティ やさいのあまぜあえ ワインゼリー 小597kcal 中高703kcal	ごはん 牛乳 にくじゃがに しろみフライ さつきじる 小641kcal 中高754kcal	ピピムパブ(ピピンパ) 牛乳 わかめスープ チヂミ 小644kcal 中高758kcal	パン 牛乳 マーガリン チャンポンメン あげしゅーまい 小695kcal 中高818kcal	ロールパン 牛乳 マーガリン さかなのムニエル そえやさい コーンスープ 小649kcal 中高764kcal	カレーピラフ 牛乳 パンバンジーサラダ 小630kcal 中高741kcal	ごはん 牛乳 さばのしおやき ちくせんに あかだし 小643kcal 中高757kcal	パン 牛乳 マーガリン コロッケ シーチキンサラダ フルーツヨーグルト 小638kcal 中高751kcal
高3が北海道に修学旅行 に行く前に、北海道の料理 を紹介します。観光中やバ スの中から郷土料理の看 板をさがしてみてください	ソフトフランスパンなので市 販のものほどかたくはありま せんが、しっかりかんで食べ るパンです。フォークの使い 方も練習しましょう	「さつきじる」は漢字で 「五月汁」とかきます。 ふきやたけのこなど春の 食材をつかったすましじ るです	韓国の料理です。ピピム(ま ぜる)パブ(ごはん)の意味 です。具とごはんをしっかり まぜてたべましょう	チャンポンメンは長崎県 の郷土料理です。やさい をたくさんつかって作りま す。パンは、少し小さくし ています	中高等部は、テーブルマナ ーの練習です。ナイフとフォ ークの使い方を練習しま す。パンも一口大にちぎっ て食べてください	パンバンジーサラダは、 むしどりとやさいをごま レッティングで味付けしたサラ ダです	朝食がごはん食のと きのご献立紹介です 朝食は、一日の元気の素です。しっかり食べて登校し てきてください	朝食がパン食のとき のご献立紹介です

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。