

5月の献立

*幼稚園は、牛乳はつきません。

5月給食だより

安芸高田市給食センター
平成24年5月

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん 牛乳 ポテトのバター焼き たこサラダ 肉だんごのスープ	ゆかりごはん 牛乳 かきあげ 春キャベツのサラダ 豚汁	【憲法記念日】 	【みどりの日】 
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 白身魚フライ 五目きんぴら すまし汁	ごはん 牛乳 親子煮 五色サラダ かしわもち	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 焼きそば 三角春巻き ツナとわかめのサラダ	山菜ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 梅肉あえ 若竹汁	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ひじきのみそマヨサラダ チーズ
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ひじきと大豆の煮物 魚そうめん汁	ごはん 牛乳 肉豆腐 かおり和え いかリングフライ	ハヤシライス 牛乳 アスパラサラダ 伊予柑ゼリー	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切干し大根の炒め煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ キャベツのごまドレサラダ わかめスープ (食育の日)
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ナン 牛乳 キーマカレー スパサラダ あらびきウインナー	ごはん 牛乳 キャベツのメンチかつ 春雨ときゅうりの ごま酢あえ もずくのみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 海草サラダ とうふ汁	ごはん 味付けのり 牛乳 鶏肉と高野の煮物 からし和えビーフン	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ちくわと野菜の ごま和え なめこのみそ汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	【平均栄養量】
紅鮭ごはん 牛乳 白いんげんのシチュー 揚げ餃子 ハンサンスー	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル オレンジ	ごはん 牛乳 たけのこコロック キャベツの甘酢和え 中華スープ	ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ 小松菜のピーナッツあえ そうめん汁	エネルギー705Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.2g カルシウム332mg 鉄 2.4mg 食物繊維 4.1g 塩分相当量 2.9g

食事マナーについて考えよう

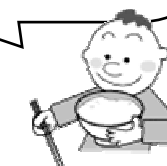
食事のマナーは、ご飯をこぼさないように食べるとか、はしの使い方などの食事の約束だけでなく、料理を作ってくれた人や食べ物の命などに感謝の気持ちを持つことが大切です。自分の食事マナーを振り返ってみましょう。

給食だけでなく、毎日の食事で気をつけることができるといいですね。

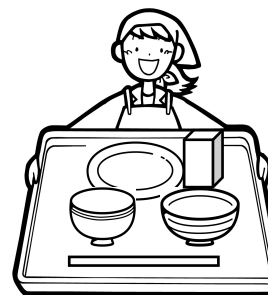
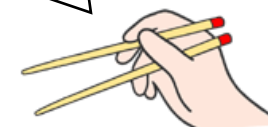
心をこめて、食事のあいさつをしているかな？



食器を持って食べているかな？



正しく持っているかな？



決まった位置に食器を置いているかな？

旬の食材一口メモ ~たけのこ~

Q: たけのこは、漢字で書くと「筍」と書きますが、たけかむりをとった下の部分の「旬」の読み方は「しゅん」と「じゅん」のどちらでしょうか？



A: 「じゅん」

日本では、1ヶ月を10日ごとに区切って、上旬、中旬、下旬とよんでいます。

たけのこは、芽がでて10日の間が柔らかく食べられる時期です。それを過ぎると竹になってしまうことから「旬」の字が使われるようになったそうです。

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。