

5月

予定献立表



由布市学校給食センター



食事のマナーを身につけましょう!



月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	1 ごはん 牛乳 筑前煮 いわしの甘露煮 かしわもち	2 黒糖パン 牛乳 豆乳シチュー アスパラとブロッコリーのサラダ	3 けんぽうまねんび 憲法記念日	4 みどりの日
♡ 血・骨・肉をつくる (赤) ☆ エネルギーのもとになる (黄) (^_^) 体の調子を整える (緑)	牛乳 とりにく いわし ごはん あぶら じゃがいも さとう かしわもち にんじん しいたけ ごぼう たけのこ いんげん こんにゃく	牛乳 とりにく どうにゅう ハム 黒糖パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ ブロッコリー アスパラガス	 ~ゆふきゅーのひとりごと~ 新学期が始まって1ヶ月たちました。新しいクラスにはもう慣れましたか? 5月は気候もよく過ごしやすい季節です。しっかり食べて、色々なことにチャレンジしてみましょう。	
7 ごはん 牛乳 わかめとベーコンのスープ ハンバーグのケチャップソース (幼のみ) お祝デザート	8 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 じゃこ野菜のサラダ	9 揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 トマトミートオムレツ	10 ごはん とりニータ丼の具 牛乳 すまし汁	11 ごはん 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ
牛乳 ベーコン わかめ ハンバーグ ごはん あぶら はるさめ さとう にんじん たまねぎ もやし ねぎ マッシュルーム りんごピューレ	牛乳 とりにく ちりめん ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ きゃべつ きゅうり	牛乳 ソーセージ オムレツ きなこ コッペパン あぶら じゃがいも さとう にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ	牛乳 とりにく どうふ かまぼこ ごはん あぶら でんぶん さとう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ いら	牛乳 ぶたにく ロースハム だいず ごはん あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり コーン
14 ごはん 牛乳 豚汁 鮭の照り焼き	15 ごはん 牛乳 豆腐子ゲ 中華サラダ	16 ミルクパン 牛乳 カレーうどん わかめサラダ	17 ごはん 牛乳 卵スープ 魚のかりかりフライ 1食クッキングのたれ	18 ごはん 牛乳 ミートボールシチュー ヨーグルトあえ
牛乳 ぶたにく どうふ みそ さけ ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	牛乳 どうふ ぶたにく みそ ロースハム ごはん あぶら はるさめ さとう にんじん だいこん えのき たまねぎ はくさい いら きゃべつ もやし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ ツナ ミルクパン あぶら うどん さとう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ かほすかじゅう きゃべつ きゅうり	牛乳 ベーコン たまご さかな (ほき) ごはん あぶら じゃがいも パンこ たまねぎ にんじん きゃべつ	牛乳 ベーコン ミートボール ヨーグルト ごはん じゃがいも にんじん たまねぎ トマトジュース しょうが マッシュルーム りんごピューレ みかん もも バイン ナタデココ
21 ごはん 牛乳 中華スープ 五目たまご焼き 莖わかめと竹の子の炒め煮	22 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの炒め煮 ささみのごま酢あえ	23 コッペパン 牛乳 コーンクリーム煮 大豆のぎすけ煮 ブルーベリージャム	24 ごはん 牛乳 粉高野汁 とりそぼろ 手巻きのみ	25 ごはん 牛乳 しらたき麺のスープ 県産さばのみそ焼き
牛乳 ぶたにく どうふ たまご こむぎかめ あぶらあげ ごはん あぶら はるさめ さとう にんじん たまねぎ きくらげ もやし いら こんにゃく たけのこ しょうが	牛乳 ぶたにく さつまあげ とりにく だいず ごはん あぶら さとう コッペパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ジャム にんじん たまねぎ コーン	牛乳 とりにく チーズ いらいこ だいず コッペパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ジャム にんじん たまねぎ コーン	牛乳 かまぼこ のり たまご こなこうや とりにく ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ えのき こまつな しょうが コーン	牛乳 ぶたにく さば みそ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし こまつな しょうが
28 ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め しゅうまい	29 ごはん 牛乳 きゃべつのみそ汁 五目煮 八女茶ムース	30 横割丸パン 牛乳 パスタスープ 枝豆のミンチカツ スチームきゃべつ	31 ごはん 牛乳 チキンカレー パプリカのサラダ	★今月使用の由布市産の食材…ニラ、ねぎ、パプリカ ★献立表は、主な材料のせています。材料の詳細な内容が必要な方は学校へ連絡してください。
牛乳 ぶたにく あつあげ しゅうまいのく ごはん あぶら でんぶん しゅうまいのかわ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが いら	牛乳 ぶたにく どうふ みそ とりにく ちくわ ごはん あぶら さとう ムース にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ ねぎ こんにゃく ごぼう	牛乳 ベーコン ミンチカツ コッペパン じゃがいも スパゲティ パンこ あぶら にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きゃべつ	牛乳 とりにく ツナ ごはん あぶら さとう じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが りんごピューレ かほすかじゅう きゅうり きゃべつ パプリカ	

「食事のマナー」ってなんで必要なのかな?と疑問に思ったことはありませんか?
 「食事のマナー」とは、自分だけではなく、まわりの人たちも楽しく会食できるようにするための、大切な生活のルールの一つです。
 下のチェック表をチェックしてみて自分にあてはまることはありませんか?
 チェックがついたところに、気をつけてみましょう。



食事のマナーは、食卓をかこむみんなが、気持ちよく、楽しく食べるためのものです。将来のためにも、身につけておきましょう。

よいしせいで食べましょう!

みなさんは、姿勢よく食べていますか?せすじをのばして、正しい姿勢で食べると、見た目も美しく、食べものが体の中にしっかり届いてくれます。ちやわんやおはしを正しくもって、正しい姿勢で食べるように心がけましょう。



- ポイント
- 背筋をまっすぐ伸ばして座ろう
 - いすにはしっかり腰かけ、背にはもたれない!
 - テーブルとおなかの間はこぶし1つ分あけよう
 - テーブルにひじをつかない!
 - 足を投げ出したり、組んだり、靴を脱いだりするのはやめよう!

ついついこんな姿勢になっていませんか?



簡単メニュー紹介 新たまねぎの和風サラダ

- 【材料 2人分】
 新たまねぎ 1個
 梅干し 1個
 しょうゆ 少々
 オリーブ油 小さじ2

- 【作り方】
 (1)新たまねぎの皮をむき、洗ったら薄くスライスする。5分ほど水にさらしたら、水気をしぼる。
 (2)梅干しは種をとりだして、実の部分を包丁でたたく。しょうゆとオリーブ油を混ぜて、ドレッシングをつくる。
 (3)1の玉ねぎを器にもりつける。かつお削り節をふり、2のドレッシングをかける。



「旬」を味わいましょう!