

5月 予定こんだて表

※この献立表は由布市の基本献立です。
 ※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
牛乳は、毎日あります。		1 コッペパン グリルチキンの かぼすソース 春野菜のポトフ	2 ごはん ベーコンと茱わかめのスープ スタミナサラダ こどもの日ゼリー	3 憲法記念日
主にからだをつくる 主にエネルギーになる 主にからだの調子を整える	今月の由布市の食材 お米・しいたけ ニラ・ねぎ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー (とり) コッペパン ジャがいも さとう てんぷん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぼす	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく どうぶくわかめ (とうにゅう) ごはん ごま ごまあぶら さとう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく (りんご・レモン)	
6 振替休日	7 ごはん 牛すね肉の トマトスープ 大豆と豆腐のパン粉焼き	8 黒糖パン パスタスープ ツナとごぼうサラダ	9 ごはん 粉高野汁 切り干し大根の 牛そぼろ丼	10 ごはん ポークカレー フルーツポンチ
	ぎゅうにゅう ぎゅうにく (とうぶく) さかなのすりみ・だいず・あおさ ごはん ジャがいも あぶら てんぷん (ごま・パンこ・こめこ) にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ えだまめ にんにく (しいたけ)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ごとうパン スパゲティ ジャがいも ユックアマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご どうぶく こなごや (だいず) ぎゅうにく ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん ジャがいも ルウ あぶら (さとう)
13 ごはん マーボー春雨 パプリカサラダ	14 ごはん 八宝菜 ぎょうざ	15 きなこあげパン 肉団子のスープ ツナとわかめのサラダ	16 ゆふっこ給食 ゆかりごはん 由布野菜のみそ汁 鶏肉と大豆の煮物	17 ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム だいずミート みそ ごはん はるめ あぶら オリーブあぶら さとう にんじん たまねぎ だけ にんにく しょうが コーン パプリカ キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いか (ぶたにく どり) にか ごはん あぶら てんぷん ごま (パンこ さとう ごま)	ぎゅうにゅう (とり) にく ぶたにく ツナ わかめ きなこ コッペパン あぶら さとう ごま (パンこ さとう あぶら)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ どうぶく わかめ みそ ごはん ジャがいも さとう ごま (パンこ さとう あぶら)	ぎゅうにゅう ぶたにく (いわし かつおぶし) ごはん ジャがいも さとう あぶら (さとう てんぷん)
20 ごはん 平麺汁ビーフン ホイコーロー	21 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしの生姜酢和え	22 コッペパン ウインナー入り 豆乳シチュー ブロッコリーサラダ	23 ごはん しらたきめんのスープ さばのごまだれ焼き	24 ごはん 鶏ごぼう汁 彩り野菜のたまご焼き
ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ごはん ビーフン あぶら さとう にんじん たまねぎ きくらげ もやし ニラ コーン キャベツ ピーマン にんにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ごはん さとう あぶら ごま にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく きゅうり もやし しょうが	ぎゅうにゅう ウインナー とり にく どうにゅう コッペパン あぶら ジャがいも こめ ドレッシング にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ごはん あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう とり にく どうぶく (たまご ぶたにく) ごはん あぶら (さとう あぶら) にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ (にんじん たまねぎ ほうれんそう)
27 ごはん カレースープ ハンバーグの きのこソース	28 ごはん 新たまねぎのみそ汁 ピビンバ	29 ミルクパン チリコンカン アスパラとコーン のサラダ	30 ごはん わかめスープ サーモンフライ	31 ごはん 筑前煮 いそ和え
ぎゅうにゅう ウインナー (とり) にく ぶたにく ごはん ジャがいも あぶら さとう (てんぷん あぶら) にんじん たまねぎ きくらげ セロリ ブロッコリー トマト (たまねぎ) マッシュルーム※	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうぶく あぶらあげ みそ わかめ ごはん ごま さとう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく たけのこ わらび チンゲン菜 もやし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうぶく ミルクパン あぶら ドレッシング こむぎこ にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン アスパラガス	ぎゅうにゅう さけ ベーコン どうぶく わかめ ごはん あぶら (パンこ・こむぎこ) にんじん たまねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ハム のり ごはん ジャがいも はるめ さとう ごまあぶら にんじん たまねぎ しいたけ しいたけ さやいんげん もやし きゅうり

食事のマナーを身につけよう

令和6年度 由布市学校給食センター

新緑がまぶしい季節になりました。子どもたちは新しい環境に慣れて、疲れが出やすい時期です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。今月は、食事のマナーについてお話しします。



「感謝の気持ち」を込めて言います。



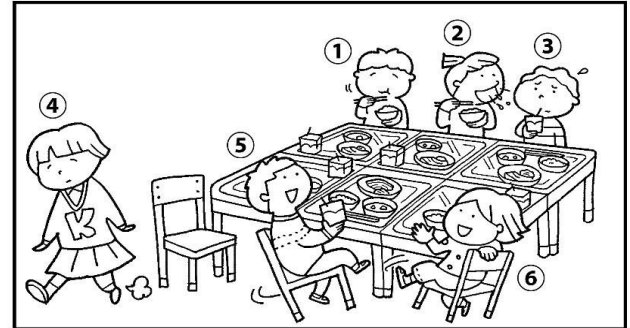
おちゃわんを持って食べる習慣を身につけましょう。



ほかのことはせずに食事や会話を楽しみましょう。

マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いていきます。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

子どものころに身につけた食事のマナーは、大人になって直そうと思ってもなかなか変わりません。

楽しい会食をするために、学校だけではなくお家でも意識して食べましょう。

新茶の季節 美味しい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g (小さじ1)、湯100mLが目安です。

- 1 急須に人数分の茶葉を入れる。
- 2 やかに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。
- 3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。
- 4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

朝ごはんメニューにいかがですか？

梅じゃこふりかけ

【材料 (作りやすい分量)】
 カリカリ梅 (ゆかりでも可)
 ちりめんじゃこ 80g
 大葉 1束
 三つ葉 1束
 いりごま 適量
 ごま油 適量

【作り方】
 ①フライパンにごま油を入れて、ちりめんじゃこをカリッと炒める。
 ②ごま、大葉と三つ葉を細かく刻んで、①に入れて火をとめる。
 ③ごはんにごま油を混ぜ、カリカリ梅で塩加減を調節する。

※5月27日(月)トマトソースにマッシュルームを使用します。アレルギー書類で記入漏れがありましたので、お詫びして訂正いたします。