

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。	今月の由布市の食材 お米・しいたけ・玉ねぎ にら・ねぎ・パプリカ	1 ごはん けんちん汁 あじのみそ焼き	2 ごはん 中華風もずくスープ スタミナサラダ こどもの日デザート	
主にからだをつくる		ぎゅうにゅう とりにく どうふ きざみあげ あじ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ぶたにく どうふ どうにゅう	
主にエネルギーになる		ごはん さとう こめこ	ごはん さとう ごまあぶら いりごま (さとう)	
主にからだの調子を整える		ごぼう こんにやく しいたけ にんじん ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん しめじ もずく ねぎ にんにく きゅうり キャベツ (りんご レモン)	
5 こどもの日	6 振替休日	7 ミルクパン ラビオリスープ トマトオムレツ	8 ごはん すまし汁 鶏肉と大豆の煮物	9 ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ
私は、YUFU-Q (ゆふきゅー) だよ！ 16日の「ゆふっこ給食」では 由布市のお米・玉ねぎ・ねぎ しいたけが登場するよ！				
12 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしの生姜酢和え	13 ごはん 粉こうや汁 切干大根入り豚丼	14 黒糖パン ミネストローネ ツナとごぼうのサラダ	15 ごはん わかめスープ たらの野菜あんかけ	16 ゆふっこ給食 ごはん 玉ねぎのみそ汁 ハンバーグおろしソース
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう どうふ、たまごなこうや ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ (たら)	ぎゅうにゅう きざみあげ どうふ (ぶたにくとりにく)
ごはん ごま さとう	ごはん さとう	ごとうパン じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん (てんぷん こめこ) サラダあぶら さとう てんぷん	ごはん (てんぷん) さとう
しょうが こんにやく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり もやし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ かぼす ごぼう コーン きゅうり	たまねぎ にんじん しめじ もやし わかめ ねぎ えだまめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ (たまねぎ) だいこん
19 ごはん 肉豆腐 かぼす和え	20 ごはん 春雨の中華炒め ナムル	21 コッペパン 春野菜のポトフ グリルチキンのかぼすソース	22 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのごまだれ焼き	23 ごはん ポークカレー フレンチサラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー (とりにく)	ぎゅうにゅう とりにく どうふ さば	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ
ごはん さとう サラダあぶら	ごはん はるさめ ごまあぶら ドレッシング	コッペパン じゃがいも (てんぷん さとう) さとう てんぷん	ごはん さとう ごま	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら
にんにく しょうが こんにやく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン かぼす	にんにく しょうが ほしいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら きゅうり もやし	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー かぼす	ごぼう こんにやく にんじん えのき たまねぎ ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり
26 ごはん しらたきのスープ 豚肉のしょうが焼き	27 ごはん 八宝菜 ポーク焼売	28 ミルクパン チリコンカン アスパラとコーンのサラダ	29 ごはん キムチみそ汁 トリニータ丼	30 ごはん 筑前煮 いわしのおかか煮
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく いか (ぶたにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ (いわし かつおぶし)
ごはん こんにやく サラダあぶら さとう	ごはん てんぷん (じゃこ てんぷん さとう こむごこ)	ミルクパン こむごこ ドレッシング	ごはん じゃがいも てんぷん さとう	ごはん さとう (さとう てんぷん)
たまねぎ にんじん しいたけ もやし ねぎ キャベツ しょうが	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ キンゲンサイ (たまねぎ しょうが)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ アスパラ コーン	キムチ もやし にんじん しめじ ねぎ ニら	ほしいたけ こんにやく ごぼう にんじん じゃがいも いんげん

食事のマナーを身につけよう

令和7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」を込めて言いましょう。



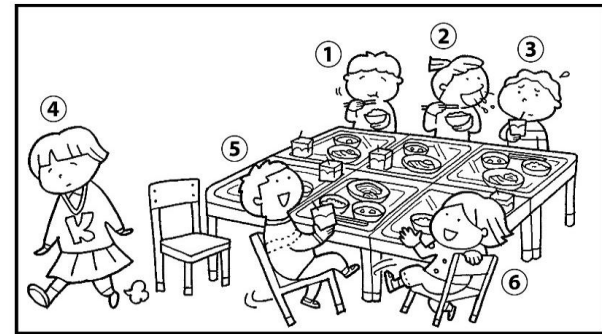
おちゃわんを持って食べる習慣を身につけましょう。



他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。

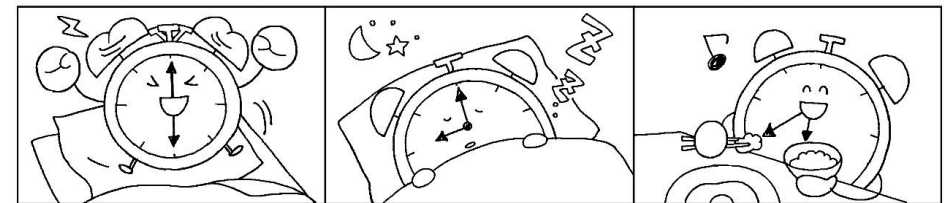


答え

- 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。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。