

5月の給食だより



平成 29 年 4 月 28 日
高岡市立博労小学校

さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節になりました。子供たちは新しい環境に慣れてきたころだと思います。4月からの緊張がとけ、疲れが出やすいころでもあります。

「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活リズムをくずさないように気を付けましょう。

食事のマナーを身に付けよう

「食事マナー」を身に付けると・・・

- ・ 食事をスムーズにすすめることができます。
- ・ 周りの人に不愉快な思いをさせません。
- ・ 感謝の気持ちを表すことができます。



食事マナーチェックリスト

できていることに○を付けてみましょう。全部に○が付くとよいですね。

<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをする。 	<input type="checkbox"/> 口を閉じて、よくかんで食べる。 	<input type="checkbox"/> 食器の音や口の音をたてない。
<input type="checkbox"/> 主食とおかずを交互に食べる。 	<input type="checkbox"/> みんなと同じ速さで食べる。 	<input type="checkbox"/> テレビや本をみたり、遊んだりせず、味わって食べる。
<input type="checkbox"/> 食器や箸を、正しく持つ。 	<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べる。 	<input type="checkbox"/> 楽しい雰囲気の中で仲よく食べる。

博労っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。



4月10日 お花見ランチ

お花見ランチには、弁当形式の給食を用意しました。3・4年生は、はばたき広場で、たんぼぼ・ひまわり級は教室前のベランダで会食しました。暖かな日差しと青空のもと、満開の桜を眺めながらの幸せなランチタイムとなりました。

4月12日 1年生の給食準備

1年生給食開始から3日目の様子です。給食準備の時間の過ごし方や給食の運び方、給食当番の仕方一つずつ勉強しています。ごはんやおつゆの盛りつけがとても上手でした。きっとおうちでもお手伝いをしているでしょう。4月末現在、準備にかかる時間が短くなってきました。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ（16日の献立より）

「韓国風肉じゃが」

いつもの肉じゃがを、韓国風にアレンジしています。肉が少なめの給食レシピです。主菜と副菜を組み合わせましょう。

【材料（4人分）】

- 牛肉 50g、酒・豆板醤・にんにく少々
- しらたき 70g、赤ピーマン 1/4 個、サラダ油 小さじ 1
- じゃがいも中 2 個、玉ねぎ小 1 個、しめじ 1/3 パック
- ねぎ 1/2 本、砂糖 大さじ 1 強、醤油 大さじ 1
- 白すりごま 大さじ 1 強

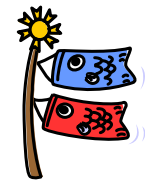
【作り方】

- ① 牛肉に酒・豆板醤・にんにくをまぶし、もみ込んでおく。
- ② しらたきは 7cm に、赤ピーマンは拍子切りにして、下ゆでする。
- ③ じゃがいもと玉ねぎは大きめのいちよう切りにする。しめじは小房に分ける。ねぎは斜めに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、①を炒める。色が変わったら玉ねぎ、じゃがいもの順に炒め合わせる。
- ⑤ しめじ、ヒタヒタの水、しらたき、砂糖、醤油を順に加え、強火で煮る。煮立ったらアクを除き、火を弱めて落とし蓋をする。
- ⑥ 具が柔らかくなったらしらたき、赤ピーマン、ねぎを加える。ねぎがしんなりしたら、白ごまを加えて仕上げる。



5月 よていこんだてひょう

今月の給食目標：食事のマナーを身に付けよう



毎月19日は
食育の日

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分
2日 (火)	ごはん (わかめふりかけ■)	ひよこまめのあげがらめ■ キャベツときゅうりのレモンあえ コーンチャウダー▲	牛乳 ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう▲	ごはん バター さとう ごま■ サラダ油 油 でんぷん じゃがいも こむぎこ くるみ■	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	707kcal 342mg 1.9mg
8日 (月)	だんけつ 団結ランチ [弁当形式] おにぎり	ハンバーグ●▲ しおきゅうり とうもろこし ミニトマト スパゲティナポリタン アップルシャーベット	牛乳 ベーコン ハンバーグ●▲	ごはん スパゲティ サラダ油	きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ミニトマト とうもろこし りんご	666kcal 292mg 1.8mg
9日 (火)	ごはん	ふくらぎのしょうがやき ほうれんそうとえのきのごまみそあえ■ やさいのうまに■	牛乳 ふくらぎ こんぶ あぶらあげ みそ	ごはん ぎんなん■ ごま■ じゃがいも さとう こんにやく	しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ ふき たけのこ にんじん ごぼう	667kcal 386mg 2.4mg
10日 (水)	こめっこ 餃子献立 げんりょう 減量 ごはん	フライギョーザ■ さんしょくあえ みそラーメン	牛乳 ぶたにく みそ	ごはん ちゅうかめん 油 サラダ油	にんじん きゅうり もやし しょうが チンゲンサイ ねぎ キャベツ とうもろこし	644kcal 280mg 1.1mg
11日 (木)	ととまる献立 ごはん	たかおかりゅうおこのみやき「にこにこととまる」●▲◆ じょうしゅうきんぴら ちゅうかふうとうふじる● れいとうみかん	牛乳 あおのり ベーコン ぶたにく とうふ たまご●	ごはん サラダ油 こんにやく さとう でんぷん	にんじん いんげん はくさい しょうが ごぼう ねぎ みかん	605kcal 342mg 2.0mg
12日 (金)	はちじゅうはち や こんだて 八十八夜献立 まっちゃあ 抹茶揚げパン▲	スコッチエッグ●▲ ひじきサラダ■ ポテトスープ	牛乳 だっしふんにゅう▲ きなこ ベーコン ひじき	パン▲ 油 さとう ごま■ オリーブ油 じゃがいも	きゅうり ブロccoli キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	571kcal 348mg 1.8mg
15日 (月)	こめこい 米粉入りパン▲	ビーンズナゲット● みずなサラダ■ フルーツカクテル	牛乳 たまご● とうふ だいず とりにつく しるてぼう かんてん	パン▲ 油 でんぷん サラダ油 アーモンド■ さとう	たまねぎ にんじん みずな キャベツ もも バナナ パイナップル	637kcal 329mg 1.1mg
16日 (火)	じ ば さんびん こんだて 地場産品献立 ごはん	あかうおのたれづけ こまつなときりほしだいこんのナムル かんこくふうにくじゃが■ くによしりんごゼリー	牛乳 あかうお ぎゅうにく	ごはん ごま油 でんぷん さとう 油 サラダ油 じゃがいも しらたき ごま■	こまつな きりほしだいこん にんにく あかピーマン たまねぎ もやし しょうが しいたけ ねぎ	697kcal 329mg 1.5mg
17日 (水)	ごはん (なっとう)	ししゃものいしがきあげ●■ はくさいのそくせきづけ じゃがいもとニラのみそしる	牛乳 ししゃも たまご● みそ なっとう	ごはん こむぎこ ごま■ じゃがいも 油	はくさい にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ なら	631kcal 497mg 2.5mg
18日 (木)	ごはん	えびシューマイ◆● ほうれんそうのごまあえ■ マーボー豆腐 オレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん ごま■ サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが ほうれんそう にんにく ほししいたけ にんじん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ オレンジ	620kcal 402mg 2.1mg
19日 (金)	たかおかしよく どん こんだて 高岡食19弁献立 ちかおかしよく 高岡野菜のグリーン丼■	ボイルやさい だいこんとあぶらあげのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん じゃがいも ごま油 しらたき さとう ごま■	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん ブロccoli だいこん みずな ねぎ	629kcal 397mg 5.5mg
23日 (火)	カレーライス▲ (むぎごはん)	チキンカツ● こまつなのコーンあえ	牛乳 たまご● ぶたにく チーズ▲ とりささみ	むぎごはん 油 じゃがいも サラダ油 こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	648kcal 325mg 1.9mg
24日 (水)	ごはん (とろろこんぶ)	さけとなましいたけのチーズやき▲ ごぼうサラダ●■ ワンタンスープ	牛乳 さけ チーズ▲ ぶたにく こんぶ	ごはん ワンタン サラダ油 さとう マヨネーズ● ごま■	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん はくさい もやし ねぎ	575kcal 348mg 0.9mg
25日 (木)	くろまめごはん	わかさぎのてんぷら かわりづけ わかめのすましじる ミックスナッツ■	牛乳 くろまめ あぶらあげ わかさぎ とうふ わかめ ひよこまめ	ごはん さとう ふ アーモンド■ 油 カシューナッツ■	にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ しょうが なめこ ねぎ たくあん	604kcal 398mg 1.7mg
26日 (金)	しよくパン▲	チリコンカン コールスローサラダ たまごとレタスのスープ● ピーチシャーベット	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご● きんときまめ	パン▲ オリーブ油 さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん トマト セロリ レタス レモン もも	598kcal 324mg 2.4mg
29日 (月)	ちぐさやき● フルーツヨーグルトあえ▲ ソフトめんのカレーソースかけ 1/2 コッペパン▲	牛乳 たまご● ベーコン ぶたにく ヨーグルト▲	パン▲ ソフトめん サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが マッシュルーム レーズン パイナップル もも りんご パナナ パセリ	696kcal 319mg 1.7mg	
30日 (火)	ごはん	しおさば きゅうりともやしのごまひたし■ かしわじる れいとうみかん	牛乳 さば とりにつく みそ	ごはん ごま■ こんにやく じゃがいも	きゅうり もやし まいたけ だいこん にんじん ねぎ みかん	619kcal 357mg 2.2mg
31日 (水)	きょうどしよく こんだて 郷土食献立 ごはん	しろえびのほうせきあげ■◆ ほうれんそうのひたし だんごじる	牛乳 しろえび◆ だいず こうや豆腐 あぶらあげ	ごはん 油 さとう でんぷん こんにやく カシューナッツ■ しらたまだんご	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	633kcal 371mg 2.7mg

- ☆ 毎日、牛乳(200ml)がつけます。
- ☆ 都合により献立を変更する場合があります。
- ☆ 今月使用する高岡産の食材は、ほうれん草、小松菜、キャベツ、生しいたけ、米(コシヒカリ)の5品の予定です。
平田えびは新湊産、ふくらぎは富山湾産です。
- ☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

栄養価は中学年量の計算値です。
 摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄分3.0gです。
栄養一口メモ：ひと月あたりの平均値が、摂取基準を満たすように献立を作成しています。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・貝・タコ … ◆