

5月分 給食こんだて



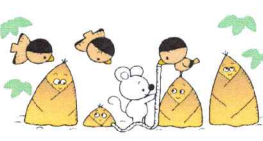
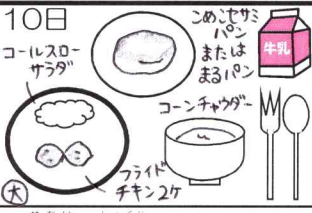
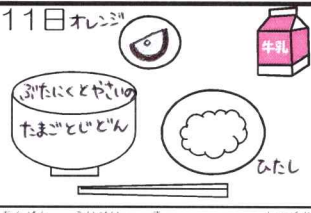
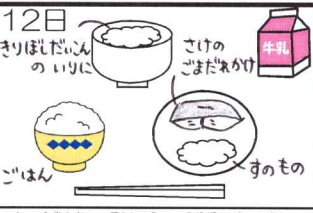
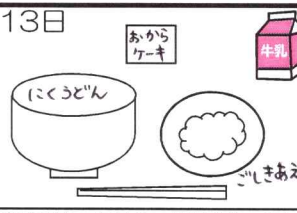
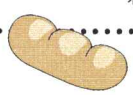
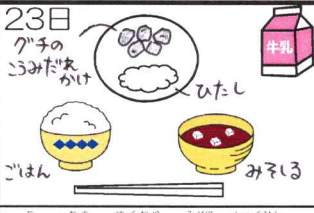
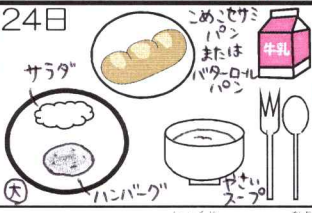
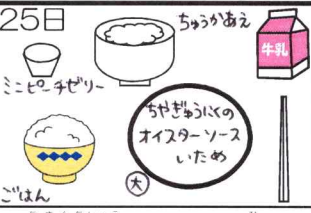
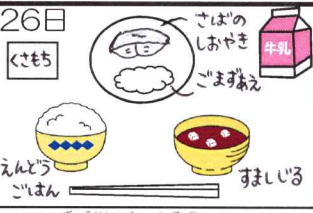
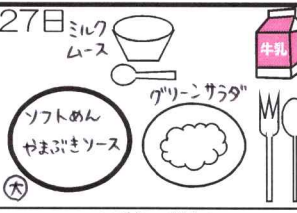
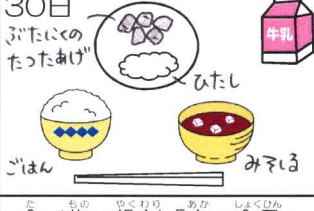
にいま〜るHP



にいま〜る紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にいま〜る

月	火	水	木	金
2日  朝食の役割 朝食を食べると、頭と体にスイッチが入り、1日を元気に過ごすことができます。早寝、早起きをして、朝食をしっかりと食べましょう。	5月5日『端午の節句』 端午の節句の料理には、いろいろな願いが込められています。給食では9日にします。 ★たけのこごはん★一夜にして大きく育つ“たけのこ”のように、元気に大きく育ちますように！ ★鱈の塩焼き★鱈は、出世魚といわれ、お祝いのときによく食べられます。こどもが出世しますように！ ★かしわもち★かしわの葉は、春の若葉が出ないと古い葉が落ちません。家系が途絶えず代々続きますように！ 			6日  季節を味わう料理 木の芽の“山椒”みそや、若竹汁のわかめとたけのこなど、給食でも春を感じてくださいね。 
9日  行事食「端午の節句」 5月5日は、こどもの日です。この日は、男の子の節句として祝うならわしがあります。 	10日  世界の食事「アメリカ」 アメリカの面積は世界3位で、さまざまな農作物を作っています。小麦やとうもろこし、牛乳、牛肉などの生産量は世界一です。	11日  安全と衛生に気をつけた食事 食事の前の手洗いを、ていねいにしていますか？手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しがありませんように洗いましょう。	12日  食文化の伝承「切干大根」 切干大根は、大根を細長く薄く切って乾燥させたものです。江戸時代から作られていたとされ、長持ちさせる保存食として使われてきました。	13日  成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。赤身の肉、卵、ほうれんそう、おからなどに多く含まれています。 
16日  全国味めぐり「高知県」 高知県は鰹の漁獲量が全国4位で、消費量は全国1位です。今日は、鰹の香りあえとおかかあえに鰹を使っています。 	17日  安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、みんなに給食を配る大切な仕事です。服装を整えて、給食の準備を行いましょう。 	☆哲西の米粉パン☆ ★それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <1回目> 5月10日：思誠小 5月24日：新見南小 新見南中 		
23日  食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑の食品は、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎです。体の調子を整えます。 	24日  バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。	25日  地産地消「にいまの日」 今日の給食には、新見市産の米、干屋牛肉、きくらげを使っています。きくらげは、旧豊永中学校で生産されています。 	26日  行事食「代満て」 代は田植え、満ては終わるという意味です。田植えが無事終わったことを祝い、季節の野菜を使ったごちそうを食べ疲れをとっていました。 	27日  食事と感謝 『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。
30日  食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、わかめ、牛乳です。体をつくるもとになります。 	31日  生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日の給食では、ハーブやカレー粉などの香辛料を利用したり、牛乳のコクを利用したりして、減塩の工夫をしています。	☆味めぐり「高知県」☆ ★ぐる煮★ 「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」「みんな」という意味です。大根やごぼう、にんじんなどの根野菜やさといもなど、さまざまな食材をたくさん集めて煮込む料理なのでこの名前がつけられました。 		
☆☆世界の食事『アメリカ』☆☆ ★フライドチキン★ スコットランドの移民から広まった、アメリカの定番料理です。スパイスで味付けして、油でカリッと揚げます。 ★コーンスローサラダ★ キャベツを使ったサラダです。フライドチキンの付け合わせにもされます。 ★コーンチャウダー★ チャウダーは、アメリカで生まれた料理で、具だくさんのスープです。 				



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

5月分給食献立予定表



令和4年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 1kg - (kcal) タバク(g)	中学校 1kg - (kcal) タバク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 たまご焼き 野菜炒め みそ汁	635 21.9	763 25.7	たまごやき ベーコン みそ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし さやいんげん	こめ あぶら	むぎ じゃがいも
6 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の山椒みそあえ ごまあえ 若竹汁	650 25	787 29.7	とりにく みそ わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さんしょう キャベツ にんじん	ほうれんそう こまつな たけのこ	こめ さとう でんぶん	むぎ ごま あぶら
9 (月)	たけのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ かしわもち	662 29.6	764 33.9	さわら とりにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ にんじん	こまつな たけのこ	こめ ごま あぶら	むぎ かしわもち さとう
10 (火)	米粉セサミパン または 丸パン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンチャウダー	642 28	855 36.5	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんにく きゅうり レモン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン こめ さとう	でんぶん あぶら じゃがいも
11 (水)	豚肉と野菜の卵とし丼 牛乳 ひたし オレンジ	630 27.8	758 33.1	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ ごぼう キャベツ オレンジ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こめ さとう あぶら	むぎ でんぶん
12 (木)	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ 酢の物 切り干し大根の炒り煮	646 26.6	774 30.7	さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん さやいんげん	こまつな だいこん	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま
13 (金)	肉うどん 牛乳 五色あえ おからケーキ	654 28.2	805 34.1	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう おからケーキ	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん ごま	あぶら さとう
16 (月)	ごはん 牛乳 鯉の香りあえ おかかあえ ぐる煮	661 32.9	800 39.5	かつお あつあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう	レモン パセリ ほうれんそう だいこん さやいんげん	こめ あぶら さとう でんぶん	むぎ さとう こんにゃく
17 (火)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	699 23.5	834 27.1	ぎゅうにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく ブロッコリー	こめ じゃがいも カレーウ (こめこ)	むぎ あぶら ドレッシング
19 (木)	山菜ずし 牛乳 いかのこはく揚げ ひたし 甘夏ゼリー	647 25.5	763 29.4	いか たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	わらび たけのこ しいたけ しょうが	キャベツ にんじん えだまめ きゅうり	こめ でんぶん ゼリー	さとう あぶら
20 (金)	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ パンサンスウ	601 27.4	777 34.7	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぎょうざ	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	もやし にんじん しょうが きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう
23 (月)	ごはん 牛乳 グチの香味だれかけ ひたし みそ汁	625 26.3	756 31.4	グチ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ねぎ にんにく ほうれんそう たまねぎ	しょうが キャベツ にんじん	こめ あぶら ごま こめこ	むぎ さとう じゃがいも
24 (火)	米粉セサミパン または バターロールパン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	636 29.4	763 35.4	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー たまねぎ さやいんげん	キャベツ とうもろこし にんじん	パン じゃがいも	マヨネーズ
25 (水)	ごはん 牛乳 千屋牛肉のオイスターソース炒め 中華あえ ミニピーチゼリー	647 24.2	779 28.7	ちやぎゅうにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ こまつな ほうれんそう	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ はるさめ ごまあぶら
26 (木)	えんどうごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁 草もち	662 24.2	768 27.8	さば とうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ	えんどうまめ きゅうり えのきたけ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう	ごま くさもち
27 (金)	ソフトめん山吹ソース 牛乳 グリーンサラダ ミルクムース	684 26.7	852 33.1	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり	トマト にんじん キャベツ アスパラ	ソフトめん ムース ドレッシング (こめこ)	あぶら カレーウ
30 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	646 28.1	782 33.6	あぶらあげ かつおぶし にいみさんぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが こまつな たまねぎ	キャベツ にんじん	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ あぶら
31 (火)	ライス 牛乳 チキンハーブソテー ツナサラダ カレーミルクスープ	686 29.4	817 34	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	こめ マヨネーズ	むぎ じゃがいも

しよつきをきちんともとう!

おちゃわんや おわんは、てに もって たべましょう

おやゆびは、わんの
へりに かけてね。



へり

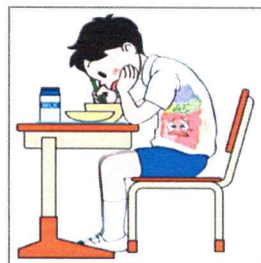
いとぞこ

いとぞこの したに ほかの4ほんの
ゆびを そろえて おいてね。

しよつきを きちん と もっ て
たべると、たべやすくなるし、
みためも きれいですよ。



こんな人はいませんか?



しよつき
食器をもつて 食べないと
しせい
姿勢が悪くなりますね。