

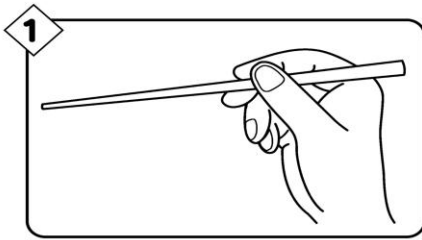
# [ 5 月 献 立 表 ]

軽井沢東部小学校

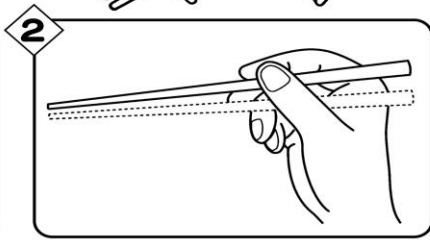
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	行事・ 一口メモ	1初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 木	ごはん	○	きりぼしにん 切干大根のみそ汁 焼肉丼の具 ブロッコリーのおかか和え	あぶらあげ、ぶた肉、かつおぶし、プロセ スチーズ、牛乳	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ、しよ うが、たまねぎ、ブロッコリー、きゅう り、とうもろこし	こめ、こめ油、しらたき、さとう	きゅうしよていきよう 給食で提供している こめ、かきいぼ、 お米は軽井沢産の	603 kcal 26.6 g g 2.6 g
1 1月	ごはん	○	とろろにん 豆乳のみそ汁 鶏の照り焼き 和風サラダ	こおりとうふ、なまあげ、豆乳、とり肉、 牛乳	にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、だいこん、わかめ	こめ、じゃがいも、こめ油、さとう	「つきあかり」で す。	614 kcal 27.5 g 23.0 g 1.8 g
1 2火	抹茶ミルク あ 揚げパン	○	やさい 野菜のコンソメスープ ボークビーンズ カラフルこんにやくサラダ	だっしふん乳、とり肉、大豆、ぶた肉、ぶ たしバー、牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ぶな しめじ、にんにく、トマトかんづめ、キャ ベツ、きゅうり	ねじりパン、こめ油、さとう、こんにやく	まっちゃん(八丁)は、 知っていますか？握てみ よう！	633 kcal 26.4 g 29.0 g 3.2 g
1 3水	ごはん	○	いなかに さけ 鮮ののり風味揚げ マカロニサラダ	なまあげ、しろさけ、あおりのり、ローズハ ム、牛乳	にんじん、ごぼう、えのきだけ、なめこ、 こまつな、キャベツ、きゅうり	こめ、じゃがいも、さとう、かたくり粉、 こめ油、マカロニ	きゅうしよていきよう 給食の人気メニュー がたくさん献立です ♪	638 kcal 28.6 g 21.8 g 2.0 g
1 4木	ごはん	○	し 凍み豆腐のみそ汁 チャプチェ ひじきサラダ みしょうかん	こおりとうふ、ぶた肉、牛乳	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、 にんにく、ひじき、たけのこ、えのきだ け、にら、きゅうり、みしょうかん	こめ、ごま油、さとう、しらたき、ごま、 じゃがいも、さとう	みしょうかんにはビタミン Cと疲れに効くクエン酸も はいつています。	593 kcal 24.0 g 17.0 g 2.3 g
1 5金	むぎ 麦ごはん	○	やさい 野菜カレー ハンバーグ わかめの酢の物	ぶた肉、とり肉、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、ぶなしめじ、りんごピューレ、きゅう り、りょくとうもやし	こめ、大麦、こめ油、じゃがいも、さとう	むぎ 麦ごはんは食物繊維 がたっぷりはいって います。	656 kcal 21.8 g 20.0 g 2.2 g
1 8月	ごはん	○	もすくのみそ汁 豚肉のねぎ塩焼き コーンサラダ	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし、もすく	こめ、さとう	もすくのゆるゆるの しょうがはフコイダンと いう成分です。	619 kcal 24.9 g 23.0 g 2.5 g
1 9火	丸パン	○	ABCスープ ほっけフライ アスパラサラダ ヨーグルト	ほっけ、ウィンナー、牛乳、ヨーグルト	にんじん、はくさい、チンゲンサイ、パセ リ、アスパラガス、きゅうり、黄ピーマン	丸パン、こめ油、マカロニ	おすすめの食べ方は フィッシュバーガー です。	603 kcal 23.1 g 25.5 g 2.9 g
2 0水	ごはん	○	はるさめ 春雨スープ さばのコーリンチー風ソース わかめサラダ	さば、牛乳	たまねぎ、にら、ぶなしめじ、ねぎ、きゅ うり、キャベツ、赤ピーマン、わかめ	こめ、はるさめ、かたくり粉、こめ油、さ とう、ごま	からだい、あがら さばにはほかによい脂肪のDHA とEPAが入っています。	616 kcal 24.7 g 20.9 g 3.0 g
2 1木	ごはん	○	かみなりる 雷汁 しお 塩しモンから揚げ こ 凍り豆腐のマヨ和え	もめんとうふ、とり肉、こおりとうふ、牛 乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつ な、しょうが、にんにく、レモン、キャベ ツ	こめ、こめ油、板こんにやく、かたくり 粉、さとう	かみなりる 雷汁はとうふをいためると きこバカリと音がするこ とが由来です。	628 kcal 26.8 g 24.0 g 1.9 g
2 2金	ソフト麺	○	しょうゆ 醤油ラーメン汁 コーンシュウマイ ポテトサラダ クレープ	ぶた肉、なると、牛乳	にんにく、にんじん、ねぎ、りょくとうも やし、たけのこ、チンゲンサイ、きゅう り、とうもろこし、たまねぎ	うどん、こめ油、じゃがいも	きゅうしよていきよう 給食で提供している めん、なるとのけさ パンと麺は長野県産 「ほっかい麦」こまぎ と北海道産の小麦を しよ 使用しています。	602 kcal 21.5 g 25.4 g 2.0 g
2 5月	ごはん	○	キャベツのみそ汁 鶏肉の彩り揚げ きりぼしにんにくに 切干大根の煮つけ	あぶらあげ、とり肉、牛乳	にんじん、えのきだけ、キャベツ、ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、アスパラガス、 切干しだいこん、さやいんげん	こめ、かたくり粉、こめ油、さとう、ごま 油		666 kcal 23.4 g 25.4 g 2.0 g
2 6火	コッペパン	○	オニオンスープ ウイナーのチャップ炒め コールスローサラダ	とり肉、ウィンナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、とうもろこし、パセリ	コッペパン、こめ油、さとう	おすすめの食べ方は ホットドッグです。	654 kcal 24.2 g 33.7 g 3.4 g
2 7水	ごはん	○	もすく汁 あつ 厚揚げのカレー炒め しん 新じゃがいも煮つけ	ぶた肉、なまあげ、とり肉、牛乳	にんじん、えのきだけ、ねぎ、しょうが、 たけのこ、たまねぎ、青ピーマン、にんじ ん、さやえんどう、しいたけ、もすく	こめ、ごま油、こめ油、さとう、じゃがい も	しん 旬の新ジャガイモと普段の じゃがいも、違いはあるか な？	598 kcal 23.0 g 18.9 g 2.5 g
2 8木	ごはん	○	たま 玉ねぎのみそ汁 ぶた肉、しょうがや 豚肉の生姜焼き アロカリとコーンのサラダ	ぶた肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、 にら、しょうが、ブロッコリー、きゅう り、とうもろこし	こめ、焼きふ、こめ油、さとう	ぶた肉には疲労回復さ う せる効果がありま す。	638 kcal 26.0 g 23.6 g 2.1 g
2 9金	ごはん	○	マロニースープ かつおの竜田揚げ 厚揚げ 単型チーズサラダ	ぶた肉、かつお、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、赤ピーマ ン、とうもろこし	こめ、こめ油、くすきり、かたくり粉、さ とう	かつ 4月から6月のかつおは 「あがつお」と言われてい ます。	605 kcal 29.3 g 17.7 g 1.7 g

おはしやお茶碗の持ち方、食事のときの姿勢についてももう一度おさらいし、食事のときに実せんしてみましよう。食事のマナーを守ることはみんなが楽しく、気持ちよく、感謝して食べることに繋がります。

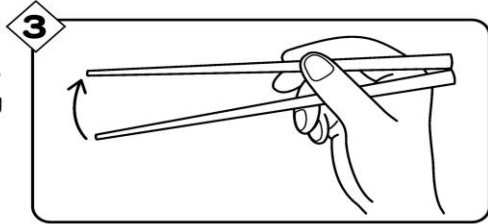
### はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。

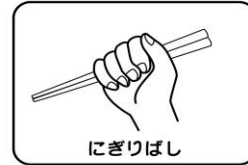


点線の部分にもう1本を入れる。



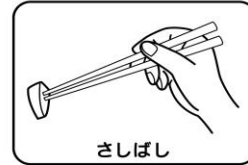
3  
上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう!

GOOD!



にぎりばし

こんな  
はしづかいは  
//イロカード!



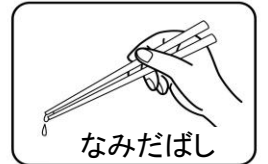
さしばし



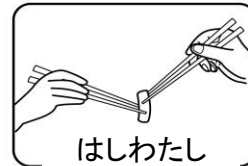
よせばし



ねぶりばし



なみだばし



はしわたし



さしばし

このようなことをしていないか、みんなでチェックしてみよう!



ちや しる  
茶わんと汁わんの  
もちかた  
持ち方

し

せ

い



- せなか は まっすぐ かな?
- ひじ を ついて いない かな?
- あし は そろえて ゆか に ついて いる かな?

おやゆびをわんのふちにかけ、ほかのゆびはそろえてそこにあてます。