

# [ 5 月 献 立 表 ]

軽井沢中部小学校

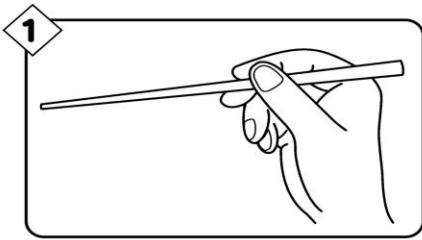
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	行事・ 一口メモ	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	しゃきしゃきもやしスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	ウィンナー、ぶた肉、もめんどうふ、とり肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、りょくとうもやし、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、きゅうり、キャベツ	こめ、こめ油、さとう、ごま油、かたくり粉	給食で提供している こめ、かきいぼ、お米は軽井沢産の	641 kcal 30.0 g 21.5 g 2.0 g
7 木	ごはん	○	切りほしだいこんのみそ汁 焼肉丼の具 ブロッコリーのおかか和え	あぶらあげ、みそ、ぶた肉、かつおぶし、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、きりほしだいこん、ねぎ、しょうが、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	「つきあかり」です。	603 kcal 26.6 g 19.8 g 2.6 g
1 月	麦ごはん	○	野菜カレー 単型ハンバーグ 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、りんごビュレ、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	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 2 火	抹茶ミルク あ揚げパン	○	野菜のコンソメスープ ボークビーンズ カラフルこんにゃくサラダ	だっしん牛乳、とり肉、大豆、ぶた肉、ぶたレバー、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、こんにゃく	まっちゃんや八千代、提供していますか？調べてみよう！	633 kcal 26.4 g 29.0 g 3.2 g
1 3 水	ごはん	○	いなかな汁 鮮のりの風味揚げ マカロニサラダ	なまあげ、しろさけ、ロースハム、牛乳	にんじん、ごぼう、えのきたけ、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		638 kcal 28.6 g 21.8 g 2.0 g
1 4 木	ごはん	○	凍み豆腐のみそ汁 チャブチェ ひじきサラダ みしょうかん	こおりどうふ、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、えのきたけ、ら、きゅうり、みしょうかん	こめ、ごま油、さとう、しらたき、こま、じゃがいも、さとう	給食で提供している パンと類は長野県産	593 kcal 24.0 g 17.0 g 2.3 g
1 5 金	ごはん	○	キャベツのみそ汁 とりにく、いんどあ 鶏肉の彩り揚げ 切りほしだいこん 切干大根の煮つけ	あぶらあげ、とり肉、牛乳	にんじん、えのきたけ、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	パンと類は長野県産の小麦をよう使用しています。	666 kcal 23.4 g 25.4 g 2.0 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、えのきたけ、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		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 さばのユウリンチー艦ソース 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、こま	からだ、あぶら、さばには体によい脂肪のDHA、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	○	かみなりじる 雷汁 塩レモンから揚げ 凍り豆腐のマヨ和え	もめんどうふ、とり肉、こおりどうふ、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、板こんにゃく、かたくり粉、さとう	かみなりじる 雷汁はとうもろこしをいためるときにバリバ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 勝ゆラーメン汁 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	あしたのうんどうかい 明日は運動会。 練習でもおうちでもしつかり食べてパワーチャージ！	602 kcal 21.5 g 25.4 g 2.0 g
2 6 火	コッペパン	○	オニオンスープ ウイパーのガチャップ 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	654 kcal 24.2 g 33.7 g 3.4 g
2 7 水	ごはん	○	もすく 厚揚げのカレー炒め 新じゃがいもの煮つけ	ぶた肉、なまあげ、とり肉、牛乳	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、たけのこ、たまねぎ、青ピーマン、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	しんじゃがいも 新じゃがいもと ふだん 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 豚肉の牛蒡焼き アツパとコーンのサラダ	ぶた肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、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、焼きだ、こめ油、さとう	ぶたにく 豚肉には疲労回復さける効果があります。	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 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	がつ 4月から6月のかつおは「初がつお」と呼ばれています。	605 kcal 29.3 g 17.7 g 1.7 g

# きゅうしょくだより

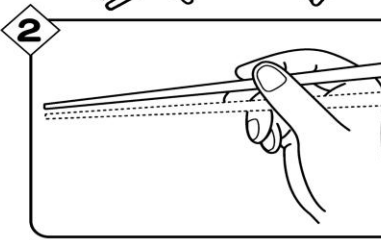
5月号

おはしやお茶碗の持ち方、食事のときの姿勢について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。

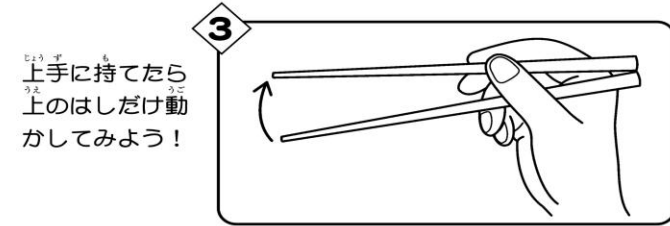
## はしの持ち方 レッスン!



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

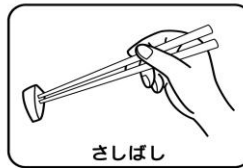


じょうず  
上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう!



にぎりばし

こんな  
はしづかいは  
IIO-カード!



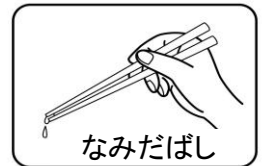
さしばし



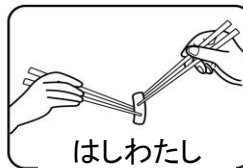
よせばし



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て、ほかのゆびはそろえてそこにあてま