

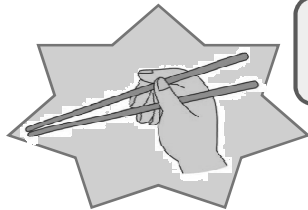
# 2018年 5月のこんだて表



見附市学校給食センター  
TEL (62) 2244  
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	きじゆ基準 ふくさい <b>副菜 (ふくさい)</b> しゆさい <b>主菜 (しゆさい)</b> 飯碗・汁椀が新しくなりました。 ごはん しるもの	1 <b>こどもの日献立</b> あ <b>アーモンド和え</b> とりく 鶏肉の照り焼き 子どものデザート: 鯛焼きアイス ごはん すまし汁	2 <b>じゃことひじきのナムル</b> いかのぴり辛焼き ごはん まいぼ-豆腐 麻婆豆腐	3 <b>憲法記念日</b> <b>* 5月の予定 *</b> * 小学校 * 1日 (火) 葛巻小6年なし 21日 (月) 見附小、第二小、田井小、葛巻小、上北小、今町小なし 22日 (火) 葛巻小なし 28日 (月) 新潟小なし 31日 (木) 葛巻小5年なし	4 <b>みどりの日</b> * 中学校 * 2日 見附中、西中なし 21日 見附中なし 22日 見附中、西中1年なし
	エネルギー 塩分	746 kcal 2.4 g	862 kcal 2.7 g	668 kcal 2.6 g	835 kcal 3.3 g
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品	芋類	果物	
	あか	赤: 体を成長させるものになる食品	牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、豆腐 いか、豚肉、みそ	
	みどり	緑: 体の調子を整える食品	小松菜、キャベツ、もやし、にんじん 絹さや、しめじ	にんじん、菊、しいたけ、しょうが、にんにく 小松菜、もやし、ねぎ、たまねぎ、にら	
きいろ	黄: 体を動かすエネルギーになる食品	ごはん、アーモンド、三温糖	ごはん、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま		
こんだて	7 くき <b>荻わかめきんぴら</b> とうふ <b>豆腐ハンバーグきのこあん</b> ごはん さんさい しいる 山菜みそ汁	8 こまつな <b>小松菜とエリンギのソテー</b> <b>かつおのごまケチャソース</b> ごはん あつあ 厚揚げの うま煮	9 <b>チーズ入りフレンチサラダ</b> ドライカレー※パンにはさんで食べましょう せわ こめに 背割れ米粉コッパン ごはん ポテト スープ	10 なつとあ <b>納豆和え</b> さわら <b>鯖のフライ</b> ごはん くるま 車麩の たまご 卵とじ	11 やさい <b>野菜のごま和え</b> あ <b>にしんの照り煮</b> ごはん わかたけ 若竹汁
	エネルギー 塩分	671 kcal 3.3 g	792 kcal 3.8 g	679 kcal 1.9 g	803 kcal 2.1 g
	補ってほしい食品	果物	海藻類	種実類	芋類
	あか	牛乳、豆腐、荻わかめ、豚肉、油揚げ みそ	牛乳、かつお、ベーコン、厚揚げ 豚肉、鯉節、みそ	牛乳、大豆、豚肉、ウィンナー チーズ、ベーコン	牛乳、鯖、ひじき、納豆、なると とりひき肉。たまご
	みどり	しょうが、舞茸、しめじ、にんじん、菊 ごぼう、メンマ、ねぎ、小松菜、わらび、ぜんまい	小松菜、キャベツ、エリンギ、とうもろこし にんじん、菊、椎茸	にんじん、玉ねぎ、小松菜、とうもろこし セロリ、しめじ、パセリ、トマト、キャベツ	にんじん、小松菜、たくあん、玉ねぎ 絹さや、しいたけ、
きいろ	ごはん、三温糖、片栗粉、ごま、じゃがいも	ごはん、油、ごま、三温糖、じゃがいも	米粉パン、油、三温糖、じゃがいも	ごはん、油、ごま、三温糖、じゃがいも	
こんだて	14 ちゅう <b>中のみチーズ</b> 中華和え (麺にのせましょう) かんきつだもの <b>柑橘果物</b> ソフト麺 ズッキーニ 麺スープ	15 <b>コーンおひたし</b> <b>ししゃもフライ2</b> ※代替: ウィナー2 山菜ごはん じる なめこ汁	16 <b>りんごヨーグルト</b> <b>ナムル: ビビンバの具</b> <b>肉炒め: ビビンバの具</b> ビビンバ (ごはん) もずくの スープ	17 <b>アスパラのソテー</b> とり <b>鶏とレバーの仲良し和え</b> ごはん あつあ 厚揚げの しいる みそ汁	18 <b>ツナとひよこ豆のサラダ</b> かんきつだもの <b>柑橘果物</b> <b>キーマカレー (ごはん)</b>
	エネルギー 塩分	710 kcal 3.2 g	862 kcal 3.8 g	629 kcal 2.6 g	759 kcal 2.9 g
	補ってほしい食品	海藻類	芋類	芋類	海藻類
	あか	豚肉、鶏肉、大豆、牛乳、みそ 中のみチーズ	牛乳、ししゃも、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳、豚肉、豆腐、もずく ヨーグルト	牛乳、鶏肉、豚レバー、厚揚げ ベーコン、みそ
	みどり	きゅうり、もやし、玉ねぎ、菊 ねぎ、柑橘果物、にんじん、きくらげ	ほうれん草、もやし、とうもろこし なめこ、ねぎ、小松菜	ぜんまい、菊、しいたけ、しょうが、にんにく、えのきだけ ほうれん草、もやし、切り干し大根、人参、ねぎ	アスパラ、キャベツ、エリンギ、とうもろこし 小松菜、にんじん、ねぎ、えのきだけ
きいろ	ソフト麺、ごま、ごま油、三温糖	ごはん、パン粉、油、三温糖	ごはん、ごま、ごま油、三温糖	ごはん、三温糖、じゃがいも、油	
こんだて	21 <b>アーモンド入りポパイサラダ</b> <b>ホタテとアスパラのグラタン</b> カレーピラフ コンソメ スープ	22 <b>えびいか入り春雨炒め</b> <b>鱈の薬味ソース</b> ごはん ちゅうが 豆腐の中華 スープ	23 <b>わかめサラダ</b> <b>鶏肉のマスタード焼き</b> 米粉コッパン いちごジャム アスパラ シチュー	24 <b>山菜きんぴら</b> <b>鯖のごまみそだれ</b> ごはん いもだんご じゃが芋団子 じる 汁	25 <b>ぜんまいと筍の煮物</b> <b>さけ しおや            鮭の塩焼き</b> ごはん とんじる 豚汁
	エネルギー 塩分	705 kcal 2.6 g	834 kcal 3 g	616 kcal 2.1 g	729 kcal 2.4 g
	補うよい食品	果物	海藻類	種実類	海藻類
	あか	牛乳、ほたて、チーズ、ハム ベーコン、生クリーム	牛乳、すけそうだら、えび、いか 豆腐、なると	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ ハム、わかめ、生クリーム	牛乳、鶏肉、鯖、さつま揚げ みそ、油揚げ
	みどり	アスパラガス、キャベツ、とうもろこし パセリ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	ねぎ、しょうが、にんじん、にら、メンマ きくらげ、にんにく、小松菜、もやし、しめじ	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん アスパラガス、しめじ	にんじん、ごぼう、菊、わらび、ぜんまい ねぎ、小松菜、えのきだけ、椎茸
きいろ	バター、三温糖、ごはん、マカロニ、アーモンド、じゃがいも	ごはん、油、春雨、ごま油、ごま	米粉パン、バター、油、三温糖、じゃがいも	ごはん、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、ごま	

	月	火	水	木	金
こんだて	28 野菜の梅肉和え 油揚げの煮物 米粉麺 山菜汁	29 じゃこサラダ 鶏の塩唐揚げ 味付け海苔 ごはん あさりの味噌汁	30 アップルシャーベット チンジャオロース丼 サンラータンスープ	31 きりぼしだいこん切干大根のキムチ和え 海老荀フライ ごはん 味噌ワンタンスープ	今月の見附産 今月から小栗山の おいしいアスパラが 給食で登場します。
エネルギー	611 kcal	695 kcal	630 kcal	722 kcal	860 kcal
塩分	3.1 g	2.9 g	1.9 g	2.5 g	2.8 g
補ってほしい食品	海藻類	果物	芋類	果物	
あか	油揚げ、豚肉、なると、牛乳 かまぼこ	牛乳、鶏肉、あさり、海苔 ちりめんじゃこ、みそ	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、豆腐	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、なると	
みどり	キャベツ、きゅうり、小松菜、なめこ 筍、わらび、人参、ねぎ、しいたけ	キャベツ、きゅうり、小松菜、ねぎ 切り干し大根、もやし、とうもろこし	ピーマン、パプリカ、葱、干し椎茸、えのきだけ、りんご しょうが、にんにく、小松菜、にんじん、ねぎ	切り干し大根、とうもろこし、ねぎ もやし、にら、小松菜、キャベツ、たけのこ	
きいろ	米粉麺、三温糖	ごはん、じゃがいも、三温糖、片栗粉	ごはん、片栗粉、三温糖、ごま油	ごはん、ワンタン、三温糖、ごま油	



## 2018年 5月の給食だより

見附市学校給食センター  
TEL (62) 2244  
FAX (62) 2238

# はし名人になろう!

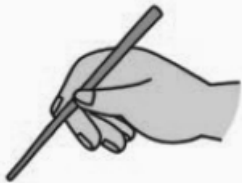


世界の国の食文化を「手で食べる国」「はしを使う国」「フォークやナイフを使う国」の主に3つに分けると、日本のように「はしを使う国」は、中国・韓国・ベトナムなどのアジアの国々です。はしの形は国によって違い、スプーンを一緒に使う国もあります。日本のように、ごはんもみそ汁もはしで食べる国は珍しいですが、その分、日本の食文化では「はしの使い方」を重視し、大切に受け継いでいます。皆さんははしをお上手に使うことができますか。正しいはしの持ち方で食事をしましょう。

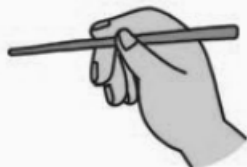
## 正しいはしの持ち方!

下の図を見ながら、おうちの方と正しいはしの持ち方を練習しましょう! 上手にはしを持って食べると今よりきっと食事を美味しくたべられますよ!

①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持ちましょう。



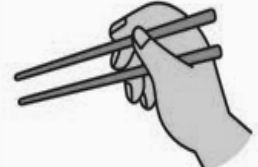
②はしを「1の字」を書くように縦に動かしましょう。



③もう1本のはしを親指のつけねから中指とくすり指の間に通します。



④上のはしだけを動かすように練習しましょう。



## してはいけないはしの使い方!

しらすしらすのうちに、してはいけないはしの使い方をしていませんか? 確認して、しないように気をつけましょう!

・まよいはし  
(どの料理にしようか迷ってしまう)



・なみだはし  
(料理の水滴がはしの先から落ちる)



・よせばし  
(はしで茶碗をよせる)



・さしはし  
(食べ物にはしをさす)



・もちはし  
(はしを持ったまま茶碗を持つ)



・はし渡し  
(食べ物をはし同士でつかむ)

