
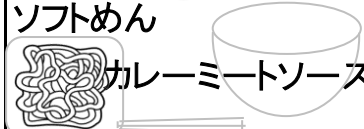
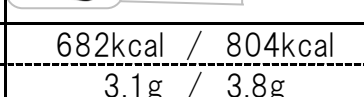

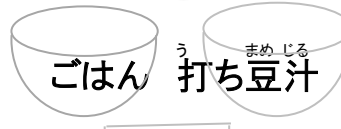
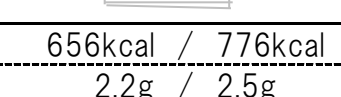
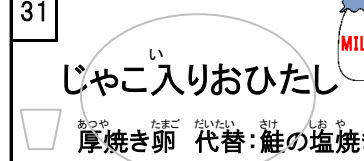
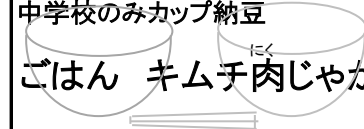
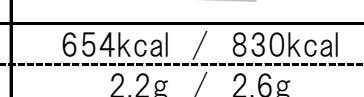


こ ん だ て	29	 メロン わかめサラダ  ソフトめん  カレーミートソース	30	 れんこん きんぴら <small>しろみ さかな なんばん づ</small> 白身魚の南蛮漬け  ごはん  打ち豆汁	31	 じゃこ入りおひたし <small>あつや たまご ないたい きり</small> 厚焼き卵 代替: 鮭の塩焼き <small>ちゅうがっこう なつとう</small> 中学校のみカップ納豆  ごはん  キムチ肉じゃが
	エネルギー	682kcal / 804kcal	656kcal / 776kcal	654kcal / 830kcal		
塩分	3.1g / 3.8g	2.2g / 2.5g	2.2g / 2.6g			
補ってほしい食品	種類類	海藻類	くだもの			
あかみどりき	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ ツナ	牛乳 ホキ さつま揚げ 油揚げ 打ち豆 豆腐 みそ	牛乳 たまご ちりめんじゃこ 豚肉 中学校のみ納豆			
	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ もやし コーン メロン	ねぎ れんこん にんじん ごぼう いんげん 大根	キャベツ こまつな にんじん コーン 玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ 枝豆			
	ソフトめん 油 砂糖	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん ごま油 じゃがいも 砂糖			

## 見附産アスパラガス



今月から、小栗山で栽培された、新鮮でおいしいアスパラガスが給食に登場します。小栗山のアスパラガスは、雪解けの水や春の日差したっぷり浴びて、甘味が強く柔らかいのが特徴です。今月は、17日と25日の給食に使用します。独特の風味と食感がおいしいアスパラガスを味わっていただきましょう。



# 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

## マナーを守って楽しく食事をしよう!



### 給食当番のマナー

みんなの給食をもちつける大事な仕事です。特にもちつけ次第で栄養バランスがかかります。よくかき混ぜて、上手に盛りきるように盛り付けましょう。給食当番のマナーをしっかり守って楽しい給食時間を作りましょう。

#### みじたくをととのえよう

帽子をきちんとかぶろう。  
給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。  
手は石けんをつかってしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましょ。

#### おかずを上手に盛ろう。

栄養たっぷりの具がたくさん下にあるので、よく混ぜながら盛ってね！できるだけ均等に具が入るようにしよう。

#### 食器や食缶を床におかない

床はホコリやゴミだけでなく、目に見えないキンで汚れているよ！食器などはきれいにふいた配膳台の上に置こう！！

### 給食時間のマナー

給食当番以外の人、マナーがあります。おいしく楽しい給食時間にするためにも、みんなでマナーを守りましょう。

#### 食器は正しくならべよう

副菜は おくの右  
ごはんは 手前の左  
主菜は おくの左  
お汁は 手前の右

#### よい姿勢・正しい持ち方で食べよう

× (不良姿勢)  
○ (正しい姿勢)

#### ごはんとおかずを交互に食べよう

ごはんとおかずを交互に食べると、それぞれがよりおいしくなるよ！

#### 食器やはしはていねいに返そう

食器やはしは、みんながくりかえし使うものです。大切にあげましょう。

#### 食事にふさわしい会話をしよう 食べ物を口に入れたまましゃべらない



#### おはしを正しく持ちましょう

日本人の食事マナーは、「はしにはじまりはしにおわる」といわれるほど、はしは重要な食事の道具です。間違った持ち方や使い方では慣れてしまうと、正しい持ち方や使い方に直すのは大変苦勞します。今のうちから正しいはしづかいを身に付けましょう。

#### こんな持ち方していませんか？ NG集

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、臭い食べ物になってしまいます。注意しましょう！