

2022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



新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたこと
でしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり
生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起き
をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

<p>*小学校* 23日 見附小 振替休業日 第二小 振替休業日 田井小 振替休業日 新潟小 振替休業日 上北谷小 振替休業日 今町小 振替休業日 30日 名木野小 振替休業日</p>	<p>*5月の予定*</p> <p>*特別支援学校* 12日 高等部3年 給食なし 13日 中学部 高等部3年 給食なし</p>	<p>*中学校* 2日 見附中 振替休業日 西中 振替休業日 12日 南中 1年給食なし 16~18日 西中 3年給食なし 24日 今町中 1年給食なし</p>
---	--	---

**5月のお米は
新潟小学校区産
新之助です。**
市内の生産者さんに感謝
して、味わっていただき
ましょう。

	月	火	水	木	金					
こんだて	2	休日 まじゆん 基準 ふくさい 副菜 しゅさい 主菜	旬の味！ 小栗山産アスパラガス 小栗山産のアスパラガスがおいしい 時期になります。 今年度もサラダ やシチューなどい ろいろな料理にな って給食に登場し ます。 お楽しみに！ 		6 ひこんだて こどもの日献立 梅ドレあえ かつおの竜田揚げ かしわもち 豆腐の すまし汁					
	ごはん	かき玉 みそ汁			ごはん	さつまいも しょうが				
	エネルギー	617 kcal			719 kcal	629 kcal	744 kcal			
	塩分	3.0 g			3.6 g	2.2 g	2.6 g			
補ってほしい食品	小魚類	家庭で補ってほしい食品	種実類	種実類						
あか	牛乳 たまご 豚肉 こんぶ 豆腐 みそ	赤：体を成長させるもとになる食品	牛乳 かつお こんぶ とうふ わかめ 豆腐 油揚げ	牛乳 かつお こんぶ とうふ わかめ 豆腐 油揚げ						
みどり	しょうが にんにく りんご きゅうり にはら キャベツ しその実 にんじん たくあん 玉ねぎ	緑：体の調子を整える食品	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん 梅 だいこん ねぎ しいたけ しょうが	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん 梅 だいこん ねぎ しいたけ しょうが						
きいろ	米 じゃがいも ごま	黄：体を動かすエネルギーになる食品	米 油 砂糖 かつくり粉 かしわもち	米 油 砂糖 かつくり粉 かしわもち						
こんだて	9	10	11	12	13					
	パイナップル アスパラ入りサラダ	切り昆布の炒め煮 ほうれんそう玉子焼き	キャベツのおひたし 厚揚げとポテのケチャップがらめ	ビーンズサラダ さわらの照り焼き	切り干大根のキムチ和え いかとアスパラの中華炒め 中学校のみヨーグルト					
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
	エネルギー	680 kcal	837 kcal	553 kcal	651 kcal	608 kcal	717 kcal	604 kcal	714 kcal	554 kcal
塩分	2.5 g	3 g	2.5 g	2.7 g	1.7 g	1.8 g	1.7 g	2.1 g	1.8 g	2.2 g
補ってほしい食品	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類	海藻類
あか	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 たまご 昆布 豚肉 わかめ なると 打ち豆 豆腐	牛乳 厚揚げ かつお節 豆腐	牛乳 さわら 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いか 豚肉 昆布 豆腐 中のみヨーグルト					
みどり	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ほう アスパラガス きゅうり パイナップル	生たけのこ にんじん きぬきや ほうれん草 ねぎ	ピーマン トマト キャベツ もやし 小松菜 にんじん コーン ねぎ えのきだけ	にんじん 山菜 キャベツ きゅうり えだまめ コーン えのきだけ ねぎ	アスパラガス 玉ねぎ テンゲン菜 にんじん 切り干大根 キムチ しいたけ もやし コーン					
きいろ	米粉類 油 砂糖 ルウ	米 油 砂糖 かつくり粉	米 かつくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 油 砂糖 じゃがいも	米 油 砂糖 かつくり粉					
こんだて	16	17	18	19	20					
	杏仁プリン 豚肉とぜんまいのみそ炒め 切干大根のナムル	コーンおひたし あじフライ ソース	ひじきサラダ とりにくのマスタード焼き	のりナッツ和え いわしのごまみそ煮	運動会応援献立 春キャベツの昆布漬 チキンたれカツ					
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
	エネルギー	635 kcal	744 kcal	574 kcal	707 kcal	715 kcal	881 kcal	604 kcal	712 kcal	617 kcal
塩分	1.8 g	2.1 g	2.5 g	2.9 g	3.0 g	3.7 g	25.3 g	2.3 g	2.0 g	2.2 g
補ってほしい食品	海藻類	きのこ類	種実類	種実類	種実類	種実類	種実類	種実類	種実類	種実類
あか	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 たまご ベーコン	牛乳 あじ わかめ かつお節 豆腐	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン 生クリーム	牛乳 いわし 厚揚げ のり みそ	牛乳 鶏肉 昆布 いわし					
みどり	ぜんまい たけのこ にんじん 切干大根 にはら ほうれん草 もやし キャベツ えのきだけ	もやし にんじん コーン たけのこ 小松菜 キャベツ ねぎ	パイナップル キャベツ 枝豆 玉ねぎ しめじ にんにく パセリ	小松菜 キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ えのきだけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ					
きいろ	米 小麦 小麦粉 砂糖 ごま 杏仁プリン	米 パン粉 じゃがいも 油 砂糖	米粉コッパン 砂糖 油 じゃがいも バター	米 ごま 砂糖 じゃがいも アーモンド	米 パン粉 油 じゃがいも アーモンド ごま					

こんだて	23	はるさめ あまず 春雨の甘酢あえ 鶏肉とパ-の中華あげ	24	い に ひじきの炒り煮 納豆 (タレ付き)	25	だいず 大豆もやしのナムル 肉しゅうまい2こ	26	メロン しその実あえ	27	アスパラのソテー きやべつメンチカツ	
	中華めん	みそラーメン スープ	ごはん	とりだんごじる 鶏団子汁	ごはん	あつあ 厚揚げの オスターソース煮	キーマカレー (麦ごはん)	わかめごはん	くるまふ 車麩の たまごとじ		
	エネルギー	712 kcal	877 kcal	601 kcal	701 kcal	607 kcal	752 kcal	667 kcal	785 kcal	668 kcal	796 kcal
	塩分	3.1 g	3.8 g	2.0 g	2.3 g	1.9 g	2.5 g	2.5 g	3.1 g	2.8 g	3.2 g
	糖ってほしい食品	小魚類		海藻類		きのご類		魚介類		大豆製品	
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏レバー なると 油揚げ みそ	牛乳 納豆 ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 豚肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご					
みどり	にんじん ねぎ キャベツ もやし たけのこ にら きゅうり コーン 小松菜 きくらげ	玉ねぎ にんじん ごぼう いんげん 小松菜 しいたけ	きゅうり にんじん 大豆 大根もやし たけのこ 玉ねぎ 小松菜 きくらげ にんにく	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム きゅうり キャベツ しその実 メロン	アスパラガス キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん						
まいろ	中華めん 油 ごま 春雨 じゃがいも	米 油 砂糖 じゃがいも	米 パン粉 かたくり粉	米 麦 じゃがいも 油 ルウ	米 パン粉 油 車麩 じゃがいも 砂糖						

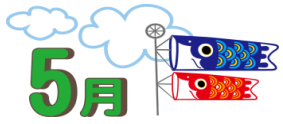
こんだて	30	アーモンドおひたし 豚肉のしょうが焼き	31	わかめのごま酢和え あじのカレー焼き	
	ごはん	切り干大根の みそ汁	ごはん	肉じゃが	
	エネルギー	643 kcal	759 kcal	625 kcal	737 kcal
	塩分	2.0 g	2.3 g	1.9 g	2.3 g
	糖ってほしい食品	くだもの		大豆製品	
あか	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 あじ わかめ 豚肉	牛乳 あじ わかめ 豚肉		
みどり	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん コーン 切り干大根 しいたけ ねぎ 小松菜	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん		
まいろ	米 アーモンド	米 砂糖 ごま じゃがいも 油			

はしの持ち方 レッスン!



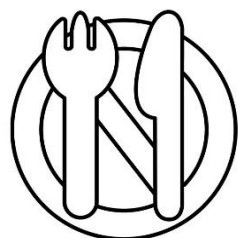
- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

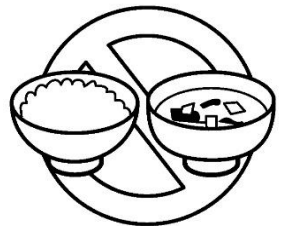


2022年 5月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った
ままおしゃべりする

がちゃがちゃと
食器の音を立てる

ひじをついて食べる

まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふさわしく
ない話をする