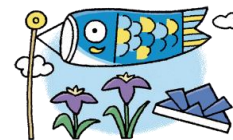


食事マナーを身につけよう

5月 学校給食予定献立表

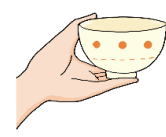


吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	食事マナーは、相手への思いやりの気持ちです。みんなが楽しく食事できるように、気をつけましょう。				茶わんの持ち方	19	高菜めし 牛乳	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のり とりにく とうふ	たかなつげ キャベツ もやし ビーマン だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	こめ ごまあぶら ごま さとう さといも	郷土料理 熊本県
2	かつおめし 和風サラダ かしわもち	きゅうにゅう かつお チキンハム かつおぶし とうふ わかめ かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん	こめ さとう あぶら かしわもち		木	いそかあえ つぼん汁	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のり とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	19日には熊本県の郷土料理が登場します。高菜めしは、阿蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
6	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ	きゅうにゅう とうふ ヨーグルト ひじき ツナ ベーコン ミックスピーズ	にんにく キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ パセリ	こめ さとう ごま あぶら	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	金	ごほうサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のり とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
9	ごはん 五目豆腐 中華サラダ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご わかめ チキンハム かえりいりこ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ あぶら どんぶり ごま ごまあぶら さとう	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	火	ごはん さけの ごまだれ アスパラのクリームスープ	きゅうにゅう さけ ベーコン 調理用きゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン アスパラガス	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
10	ごはん ほきのガーリックバター焼き こぶきいも	きゅうにゅう ほうき あおりの とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマトみずに	こめ パンこ バター じゃがいも あぶら いんげんまめ マカロニ さとう	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	水	ごはん 高野豆腐のたまごとし もやしナムル	きゅうにゅう ぶたにく たまご こうやとうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ほうれんそう きよみオレンジ	こめ さといも あぶら さとう ごま ごまあぶら	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
11	ごはん 鶏肉のからあげ なめこともずくのスープ	きゅうにゅう とりにく とうふ もずく	にんにく しょうが キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ にんじん なめこ	こめ こめこ あぶら さとう	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	木	ごはん 鶏肉のぶりから焼き おかかあえ	きゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ フロッコリー だいこん にんじん しめじ	こめ さとう あぶら さといも	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
12	ごはん チリコンカン さっぱりポテトサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく キャベツ きゅうり きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがいも さとう	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	金	アスパラごはん ツナサラダ ミートボールシチュー	きゅうにゅう ぶたにく たまご こうやとうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう きよみオレンジ	こめ さといも あぶら さとう ごま ごまあぶら	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
13	ごはん いわしのごま焼き マカロニサラダ	きゅうにゅう いわし とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま マカロニ ノンエッグマヨ	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	土	アスパラごはん ツナサラダ ミートボールシチュー	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	アスパラガス コーン キャベツ きゅうり フロッコリー たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こめ バター さとう じゃがいも あぶら こめこ	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
16	ごはん あじフライ きりぼしサラダ	きゅうにゅう あじフライ わかめ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	こめ あぶら さとう しいたけ	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	月	ごはん さばのカレー焼き ごまサラダ	きゅうにゅう さば わかめ チキンハム とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
17	ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 ごまあえ	きゅうにゅう とりにく だいす とうふ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき だし	こめ さとう ごま どんぶり しいたけ	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	火	ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮	きゅうにゅう とりにく だいす とうふ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき だし	こめ さとう ごま どんぶり しいたけ	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。
18	ごはん 焼きししゃも 甘酢あえ	きゅうにゅう からふとししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう さといも	4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	水	ごはん 焼きししゃも 甘酢あえ	きゅうにゅう からふとししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう さといも	蘇の伝統野菜「高菜」の漬物を使った混ぜごはんです。「つぼん汁」は、鶏肉やにんじん、ごぼう、大根などの根菜類を小さく切って煮込んだ汁もので、秋祭りや正月には欠かせない料理です。なぜ「つぼん汁」という名前になったかは、給食放送でお知らせしますので、よく聞いてください。

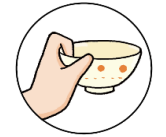
中間試験のため給食なし

茶わんの持ち方

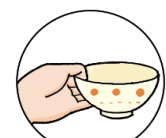


4本の指の上に糸を4本通して、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方は やめよう



人差し指を茶わんのへりにかけない



親指を茶わんの中に入れてはいけない



茶わんをわしづかみしない

よい姿勢をつくるためのポイント



背筋をピンと のぼして食べよう



アスパラのおいしい時期です。