

食事マナーを身につけよう

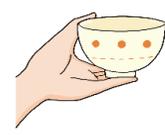
5月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

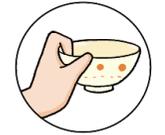
日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと				
	食事マナーは、相手への思いやりの気持ちです。みんなが楽しく食事できるように、気をつけましょう。				茶わんの持ち方	19	高菜めし 牛乳	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のり とりにく とうふ	たかなづけ キャベツ もやし ビーマン だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	こめ ごまあぶら ごま さとう さといも	郷土料理 熊本県				
2	かつおめし 和風サラダ かしわもち	きゅうにゅう かつお チキンハム かつおぶし とうふ わかめ かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり 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さない料理です。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ね。				
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本の指をそろえと器が安定します。	20	チキンカレーライス	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	23	中間試験のため給食なし			
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 でんぶん 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本の指をそろえと器が安定します。	金	ごはん	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	24	ごはん	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
10	ごはん ほきのガーリックバター焼き	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 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本の指をそろえと器が安定します。	火	さけのごまだれ	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	25	ごはん	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
11	ごはん 鶏肉のからあげ	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 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本の指をそろえと器が安定します。	水	アスパラのクリームスープ	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	26	ごはん	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
12	ごはん チリコンカン	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 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本の指をそろえと器が安定します。	木	もやしナムル	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	27	ごはん	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
13	ごはん いわしのごま焼き	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 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本の指をそろえと器が安定します。	金	アスパラのクリームスープ	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	28	ごはん	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
16	ごはん あじフライ	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 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本の指をそろえと器が安定します。	月	ツナサラダ	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	29	ごはん	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
17	ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮	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 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本の指をそろえと器が安定します。	火	ミートボールシチュー	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	30	ごはん	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
18	ごはん 焼きししゃも	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 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本の指をそろえと器が安定します。	水	ごまサラダ	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 さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ	31	ごはん	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

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本の指をそろえと器が安定します。

こんな持ち方は やめよう



ひとさし指を茶わんのへりにかけない



おやゆび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。

今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)

- 〇米
- 〇ほうれんそう
- 〇アスパラガス
- 〇米粉など