

ただ 正しく配膳しよう

# 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
	昼間は夏のような気温になる日が増えてきます。体調管理が難しい時期ですが、よく食べよく寝て元気にすごしましょう。				今年もやります！ かむかむデー						かんきつ類の 食べ方
6月	ハヤシライス わかめのごまサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう こめこ ごまあぶら ごま ゼリー	今年度も毎月8日 を中心に、よくかんで食べる日「かむかむデー」を実施します。この日には、よくかんで食べる食材を使ったり、調理法を工夫したりして、よくかんで食べる給食を提供します。	20日	ごはん チリコンカン さっぱりポテトサラダ	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがいも さとう	28日には「あまなつ」というみかんがでる予定です。中のうす皮が上手にむけるかな？
7月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 甘酢あえ ごぼうといりこのカリカリ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かえりいりこ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり コーン ごぼう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん	よくかむことは消化によいだけでなく、たくさんよいことがあります。毎日の食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。	21日	ごはん さけのチーズ焼き 押し麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	こめ ノンエッグマヨ むぎ あぶら	①あつい皮をはずす
10月	アスパラごはん ひじきサラダ 肉だんごのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき とりにく ミートボール 調理用ぎゅうにゅう	アスパラガス コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ パセリ	こめ バター ごま あぶら さとう さつまいも こめこ	よくかむことは消化によいだけでなく、たくさんよいことがあります。毎日の食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。	24日	さけ菜めし じゃがいものごま煮 のり酢あえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ちりめん のり	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな きよみオレンジ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	②ふさごとに分ける
11月	ごはん ちくわのいそべあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし とりにく だいたす こんぶ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく しいたけ さやいんげん	こめ こめこ こむぎこ あぶら さとう	よくかむことは消化によいだけでなく、たくさんよいことがあります。毎日の食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。	25日	豆とチキンのカレーライス だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいたす ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが だいこん きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ いんげんまめ あぶら さとう	③親指で切り込みを入れる
12月	ごはん ハニーマスタードチキン こぶきいも ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマトみずに	こめ はちみつ じゃがいも いんげんまめ あぶら さとう	よくかむことは消化によいだけでなく、たくさんよいことがあります。毎日の食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。	26日	ごはん 鶏肉のからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが キャベツ アスパラガス だけのこ だいこん にんじん	こめ こめこ あぶら	④両手で切り込みをひろげる
13月	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のソース炒め	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら	よくかむことは消化によいだけでなく、たくさんよいことがあります。毎日の食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。	27日	ごはん いわしのごま焼き こまつなあえ	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ たまご	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう でんぶん	⑤うす皮の中からなかみを出す
14月	ごはん 豆腐のカレー煮 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ だけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きよみオレンジ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん こめこめん	よくかむことは消化によいだけでなく、たくさんよいことがあります。毎日の食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。	28日	ごはん 厚揚げのみそ煮 こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ いとかまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン だけのこ しめじ こんにやく キャベツ きゅうり もやし あまなつ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	⑥うす皮の中からなかみを出す
17月	ごはん 小いわしフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう こいわしフライ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん	こめ あぶら さとう ごま	19日は高知県の郷土料理「かつおめし」が登場します。高知県はかつおの一本づつり有名です。あまからに甘辛に煮たかつおをまぜた「かつおめし」を味わいましょう。	31日	ごはん あじフライ かおりあえ	ぎゅうにゅう あじフライ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん なめこ ねぎ	こめ あぶら	どうぞめしあがれ！
18月	ごはん 鶏肉のぴりから焼き ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう しらたまもち							
19月	かつおめし おかかあえ	ぎゅうにゅう かつお ちくわ かつおぶし とりにく たまご こうやどらふ	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 しいたけ には	こめ さとう さといも あぶら							



郷土料理  
高知県

### 食器をきちんとならべよう

食器にはそれぞれ置く位置や並べ方があります。

- デザートは左の奥に
- ごはんは左側の手前に置きます
- 箸は先を左に向けます
- 牛乳は右の奥に
- おかずはごはんとの間に置きます
- 汁やスープは右側の手前に置きます

基本的な並べ方