



5月の献立



5月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)5月

2日(月)		<p>3日(火) 憲法記念日</p> <p>4日(水) みどりの日</p> <p>5日(木) こどもの日</p>			6日(金)
ごはん(少なめ)牛乳 甘酢チキン 小松菜のおかか和え 麩とわかめのみそ汁 (小中)柏餅 (保幼)青りんごゼリー					カレーライス 牛乳 アーモンドサラダ
9日(月)					10日(火)
ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスロー かきたまスープ	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 磯香和え 大豆といりこの揚げ煮	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 バンバンジー かわちばんかん 河内晩柑	キャロットピラフ 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 おからサラダ	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き たけのこのピリ辛炒め えのきのみそ汁	
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ 豆と海藻のサラダ 春雨スープ	親子どんぶり 牛乳 ごまじゃこ和え (小)抹茶プリン	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)豚肉とごぼうのつくね 茎わかめのきんぴら 貝柱と豆腐のすまし汁	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ピーナッツ和え あじっ 味付けのり 【食育の日】	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鯖の塩焼き あじそ和え だんご汁	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	
ごはん 牛乳 筑前煮 梅和え 手作りふりかけ	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 大根のみそ汁	菜めし(少なめ) 牛乳 焼きそば もやしのナムル かわちばんかん 河内晩柑	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものサラダ キャベツの ミルクスープ	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め からあ 辛し和えビーフン	
30日(月)	31日(火)	☆ 平均栄養量 ☆ エネルギー 658kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.8g カルシウム 366mg 食物繊維 4.2g 食塩相当量 2.1g			
ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ (中)抹茶プリン	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 アスパラガスの五色和え わかたけじる 若竹汁	平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。			

5月の献立

食事のマナーを意識して給食の時間を過ごそう

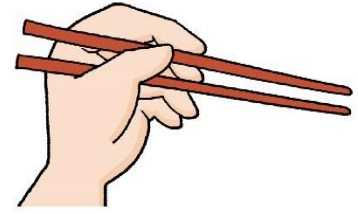
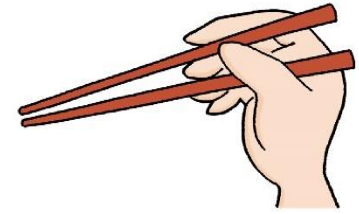
食事のマナーはすぐに身に付くものではありません。日々の積み重ねが大切です。はしの持ち方や食べる姿勢を意識して食べてみましょう。

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右きぎの場合

左きぎの場合



いろいろな使い方ができる はし



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。