



# 5月の献立



<p>☆平均栄養量☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 614kcal</li> <li>たんぱく質 26.3g</li> <li>脂質 18.3g</li> <li>カルシウム 355mg</li> <li>食物繊維 5.3g</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> </ul> <p>↑小学校4年生の食事量に相当する値です。</p>		<p>1日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ちりめんの酢の物</p>	<p>2日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 かつおの甘辛 ほうれん草とコーンの和え物 わかたけの若竹汁 (小中)柏餅(保幼)ミニゼリー</p>	<p>3日(金) 憲法記念日</p>
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>【振替休日】</p>	<p>カレーライス 牛乳 ツナサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ばんさんすう 河内晩柑</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 昆布豆 しめじのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根サラダ じゃがいものミルクスープ</p>
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ キャベツのスープ</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ チンゲン菜の中華和え 焼きビーフン</p>	<p>ふわふわどんぶり 牛乳 じゃこ和え (小)夏みかんゼリー</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭の香り焼き みるくおから 麩のすまし汁</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんの トマト煮 アーモンドサラダ</p>
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<p>菜めし(少なめ) 牛乳 お好み焼き ブロッコリーのごま風味 具だくさんみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 はっすん 磯香和え くるみちりめん 【食育の日】</p>	<p>キャロットピラフ 牛乳 シーフードシチュー 大豆のサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ささみともやしのサラダ (中)夏みかんゼリー</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ ごぼうのきんぴら 貝柱と豆腐のすまし汁</p>
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
<p>ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え</p>	<p>ごはん 牛乳 マスタードチキン スパゲティーサラダ ミネストローネ</p>	<p>ビビンパ 牛乳 (もち麦ごはん 牛肉炒め・ナムル) もずくスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 切り干しとツナの和え物 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め みそけんちん汁</p>

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 5月 給食だより

安芸高田市給食センター  
2024年 5月

### ◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事には人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする力があります。食事のマナーは、みんなが一緒に楽しく食べるために大切なことです。

#### 食事のあいさつ

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」



#### 姿勢

いすに深く座って  
背すじをピンと伸ばす



#### 食器を持つ

茶わんや汁わんなど  
食器を持って食べよう



### 給食センターの様子を紹介します! ~ホキのレモン風味(4/12)~

