

◆お知らせ◆

4月28日(木)の給食に、柏餅を提供いたします。

毎年、5月初めに「こどもの日」の行事食として、福寿堂秀信の柏餅を提供しています。本年度は、5月最初の給食が6日(金)のため、4月28日(木)の給食に提供させていただきますので、ご了承ください。

【原材料】米粉(国産、アメリカ産)、砂糖、小豆、でん粉(コーンスターチ)、葛粉、酵素(大豆由来)

6日(金) エネルギー578kcal	
★パン	★マリンサラダ
パン 1個	新玉ねぎ 15
	レタス 20
★ビーフシチュー	黄パプリカ 4
牛肉 40	赤パプリカ 4
白ワイン 1	ブロッコリー 10
玉ねぎ 20	塩 0.6
じゃが芋 30	マスタード 1.5
にんじん 30	穀物酢 1.3
グリーンピース 1	レモン汁 1.3
サラダ油 1	サラダ油 10
砂糖 0	
塩 0	★牛乳
こしょう 0	牛乳 1本
デミグラスソース 6	
ウスターソース 2.5	
ケチャップ 15	
鶏ガラスープ 144	

給食場	9日(月) エネルギー507kcal	10日(火) エネルギー543kcal	11日(水)	12日(木) エネルギー488kcal	13日(金) エネルギー528kcal
1	★ごはん 65	★血うどん 45	春の遠足	★ごはん 65	★ごはん 65
4	★高野豆腐のたまごとし	★蒸し焼売 2個		★野菜のどぼろ	★ほうれん草とじゃこのおひたし
5	高野豆腐 5.5	揚げ麺 45		鶏ひき肉 15	ほうれん草 33
教室	卵 25	豚バラ肉 45		にんじん 20	にんじん 4
2	アジ 40	酒 3		★赤魚の煮付け	★とりのから揚げ
3	しょうが 0.4	かまぼこ 5		赤魚 60	鶏もも肉 75
4	酒 0.4	濃口しょうゆ 2		生姜 1	酒 4.5
5	塩 0.04	生薑汁 1		酒 17	おろし生姜 2
6	たまご粉 7	緑豆もやし 15		濃口しょうゆ 25	にんにく 0.9
	油 4	にんじん 6		みりん 17	濃口しょうゆ 3
		キャベツ 30			片栗粉 5
		ピーマン 6			塩 0.2
		塩 0.2			こしょう 0
		こしょう 0.1			なたね油 5
		鶏ガラスープ 88			大根 15
		酒 6.5			なめこ 5
		砂糖 2.6			白ネギ 15
		塩 0.4			かつお昆布だし 140
		濃口しょうゆ 3.5			みそ 10
		かたくり粉 2.6			
		ごま油 2			

～長崎県(ながさきけん)～
江戸時代、長崎県と中国は貿易をしていました。その時に、中国人のために作られたのが血うどんです。中華料理ですが、長崎県で発展し、名物となりました。



給食場	16日(月) エネルギー643kcal	17日(火)	18日(水) エネルギー506kcal	19日(木) エネルギー529kcal	20日(金) エネルギー598kcal
1	★ポーカレ	遠足予備日	★ごはん 65	★ごはん 65	★パン 1個
4	★オーロラサラダ	～お弁当の日～	★炊き合わせ	★白菜のゆず和え	★ポテトサラダ
5	精白米 75		高野豆腐 4	白菜 36	にんじん 6
教室	豚肉薄切り 40		こんにやく 6	大根 12	じゃが芋 35
2	たまねぎ 20		だいこん 30	にんじん 7	きゅうり 8
3	じゃがいも 40		かぼちゃ 30	鶏もも肉 75	ハム 4
4	にんじん 20		にんじん 20	酒 1.2	マヨネーズ 10
5	生姜 1		グリーンピース 0.3	玉ねぎ 40	酒 3
6	にんにく 1		かつお昆布だし 40	えのき 10	こしょう 0.02
	なたね油 2		酒 4	糸こんにやく 20	パセリ 1
	塩 0.2		椎茸 2	ゆず果汁 0.7	パン粉 12
	こしょう 0.1		砂糖 2	★みそ汁	生パセリ 4
	鶏ガラスープ 80		薄口しょうゆ 4.8	春菊 10	じゃが芋 20
	かつお昆布だし 100		塩 0.2	かつお昆布だし 20	わかめ 0.5
	ルウ 9			三温糖 4	万能ねぎ 0.5
	赤ワイン 2			濃口しょうゆ 7	だし 140
	濃口しょうゆ 0.7			酒 2.2	みそ 10
	牛乳 14			なたね油 3	
	ケチャップ 0.8				
	ホールトマト 2				



給食場	30日(月) エネルギー531kcal	31日(火) エネルギー533kcal	端午の節句 3択クイズ
1	★ガバオライス	★ミニ春巻き	端午の節句 3択クイズ
4	★ミニ春巻き	★カレースープ	【問題】端午の節句に欠かせない柏もちには、どのような願いがこめられているでしょう？
5	精白米 65	春巻き 2	こたえを1つ選びましょう。
教室	鶏ひき肉 30	油 6	①お金持ちになりますように。
2	にんにく 1	★カレースープ	②お米がたくさん収穫できますように。
3	ごま油 3.8	3 じゃが芋 10	③家系が途切れませんように。
4	コーン 3	6 にんじん 6	
5	ピーマン 10	3 しめじ 3	
6	赤パプリカ 20.0	10 キャベツ 10	
	玉ねぎ 30	0.20 サラダ油 0.20	
	オイスターソース 8	2 カレー粉 2	
	ナンブラー 3	1 ケチャップ 1	
	濃口醤油 1.3	140 鶏ガラスープ 140	
	砂糖 0.8	0.2 塩 0.2	
	鶏ガラスープの素 1.3	0.02 しょうゆ 0.02	
	酒 1.3		
	パセリ 0.7		

端午の節句 3択クイズ

【問題】端午の節句に欠かせない柏もちには、どのような願いがこめられているでしょう？

こたえを1つ選びましょう。

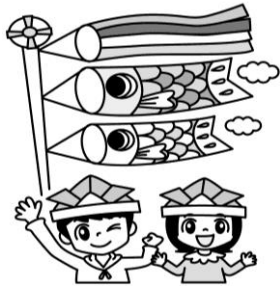
- ①お金持ちになりますように。
- ②お米がたくさん収穫できますように。
- ③家系が途切れませんように。



～世界の料理～ガバオライス
タイ料理



5月給食だより



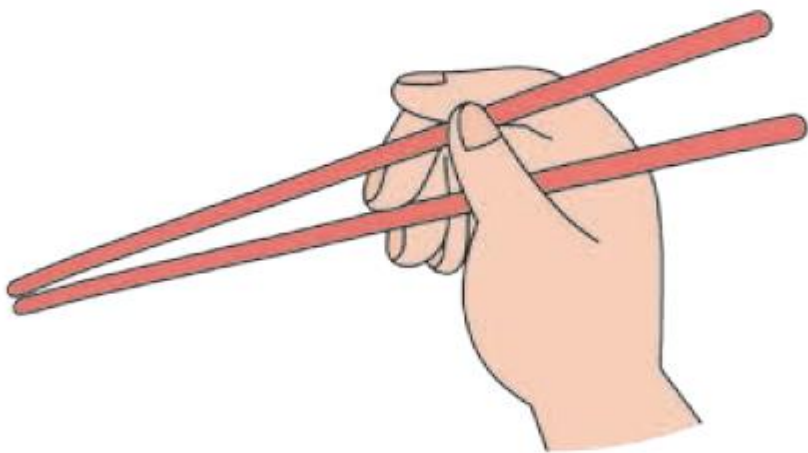
生活リズムをととのえよう

新年度が始まって1か月が過ぎました。給食後の、みなさんの「こちそうさまでした。」「おいしかったです。」という声に、調理員さんとともにともうれしい気持ちになっています。さて、5月は、今までの緊張感がゆるみ、疲れとなって体調を崩しやすい時期です。朝・昼・夕の1日3食をしっかりと食べ、生活リズムをととのえるようにしましょう。



はし名人になろう

はしを正しく持てると、食事
も気持ちよく食べることが
できます。



はしのもち方

①正しいえんぴつの
もち方で
はしを1本もつ。



②はしを「1の字」を書きように
たてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、
中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすように
れんしゅうする。

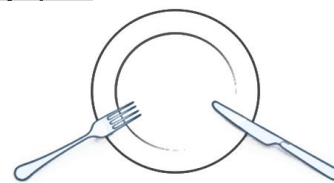


2年生以上はナイフ・フォークのマナーに挑戦



- ①右にナイフ、左にフォークを持つ。
- ②ナイフの刃の付け根に人さし指を添える。フォークも同じ位置に人さし指を添える。

食事中



- 「八の字」
- ナイフは刃を自分に向ける。フォークは背を上に向ける。

谷 茲



- 下に向ける。

食事編

正しい姿勢で食べる

背筋をのばす
ご飯や汁物の
おわんは
手に持つ

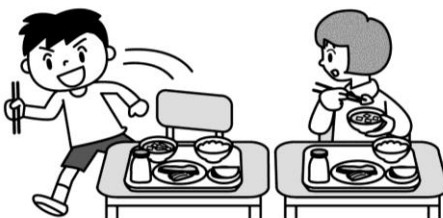


主食（ご飯・パン）とおかずを交互に食べる

猫背や犬食いに
なっていないですか？

食事のマナーを守る

食べているときに立ち歩かない



食べ物を口に入れ
たまま話したり、
友達の話の嫌がる話を
しない



食事のあいさつも忘れずに



よくかんで食べる

パンなどをのどに詰まらせる事故が起
こっているので注意

一口
30回！



平成28年5月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。
食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

年 組 名 前

除去が必要な食品(該当するものに○)

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・その他(保護者チェック欄 <input type="checkbox"/> 確認しました
---------------------------------	---

出食日	2016/5/6
メニュー名	パン、ビーフシチュー、マリネサラダ、牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆パン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆ビーフシチュー	牛肉、デミグラスソース	鶏肉	
◆マリネサラダ	レタス	(レタス除去対応)	
◆牛乳	牛乳	野菜ジュース	

出食日	2016/5/9
メニュー名	ごはん、アジの天ぷら、高野豆腐の卵とじ、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆アジの天ぷら	天ぷら粉	米粉	
◆高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵 グリーンピース	ちくわ (グリーンピース除去対応)	

出食日	2016/5/10
メニュー名	皿うどん、蒸し焼売、青梗菜のスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆皿うどん	揚げ麺	米粉パスタ	
◆蒸し焼売	焼売	～鶏団子の甘酢あんかけ～ 【材料】…鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉、ケ(合わせ調味料)チャップ、醤油、酢、鶏ガラスープ	

出食日	2016/5/16
メニュー名	ポークカレー、オーロラサラダ、ヨーグルト

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ポークカレー	ルー、牛乳、ホールトマト	アレルギーフリーカレーフレークN	
◆オーロラサラダ	ハム、マヨネーズ	鶏のささみ、マヨドレ	
◆ヨーグルト	ヨーグルト	りんごゼリー…【材料】100%りんごジュース、砂糖、クールアガー、水	

出食日	2016/5/18
メニュー名	ごはん、鯖の塩焼き、炊き合わせ、みそ汁、バナナ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆鯖の塩焼き	さば レモン	白身魚 レモン	
◆炊き合わせ	高野豆腐 グリーンピース	ちくわ (グリーンピース除去)	
◆みそ汁	油揚げ	(油揚げ除去)	
◆バナナ	バナナ	りんごゼリー…【材料】100%りんごジュース、砂糖、クールアガー、水	

出食日	2016/5/20
メニュー名	パン、鮭の香草焼き、ポテトサラダ、キャベツとベーコンのクリームスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆パン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆ポテトサラダ	きゅうり、ハム、マヨネーズ	ささみ、マヨドレ	
◆キャベツとベーコンのクリームスープ	牛乳	豆乳	

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆パン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆ハンバーグ	合挽肉 卵	鶏ミンチ (卵除去)	
◆マカロニサラダ	マカロニ、ハム	米粉マカロニ、ささみ	
◆オニオンスープ	バター	(バター除去)	
◆ハニーデューメロン	ハニーデューメロン	オレンジゼリー…【材料】100%オレンジジュース、砂糖、クールアガー、水	

出食日	2016/5/25
メニュー名	ごはん、ヘレカツ、小松菜サラダ、沢煮椀

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ヘレカツ	小麦粉+卵+パン粉 卵のみ ミニトマト	米粉、米粉パン粉 (卵除去) (ミニトマト除去)	

出食日	2016/5/26
メニュー名	ごはん、ブリの煮付け、豚肉と大根の煮物、きゅうりとしらすの酢の物、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり、しらす	大根の和え物…【材料】大根、ゆかりふりかけ	
◆みそ汁	豆腐	わかめ多め	

出食日	2016/5/30
メニュー名	ガバオライス、ミニ春巻き、カレースープ、スタミン

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ガバオライス	オイスターソース	(オイスターソース除去)	
◆ミニ春巻き	春巻	～鶏団子の和風あんかけ～ 【材料】肉団子…鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉、(合わせ調味料)醤油、酒、砂糖、酢、水、塩胡椒、片栗粉	
◆スタミン	スタミン	オレンジゼリー…【材料】100%オレンジジュース、砂糖、クールアガー、水	

出食日	2016/5/31
メニュー名	ジャージャー麺、青梗菜のサラダ、豆腐のスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ジャージャー麺	中華麺	米粉パスタ	
◆青梗菜のサラダ	すり白ごま、マヨネーズ	マヨドレ	
◆豆腐のスープ	豆腐	(豆腐除去)	

備考欄	
-----	--

平成28年5月24日(火)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

●パン

※小麦アレルギー:「米粉パン粉」で代替

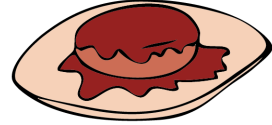
※乳アレルギー:「麦ロール」で代替

●ハンバーグ

(合挽きミンチ、玉ねぎ、白米、塩、胡椒、ナツメグ、トンカツソース、ケチャップ、マスタード、グリーンピース、チキンブイヨン、ゆで卵)

※牛肉アレルギー:「合挽きミンチ」→「鶏ミンチ」で代替

※卵アレルギー:「ゆで卵」→「星形にんじん」で代替



●マカロニサラダ

(乾燥マカロニ、玉ねぎ、ハム、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、塩)

※小麦、ハムアレルギー:「乾燥マカロニ、ハム」→「米粉マカロニ、ささみ」で代替

●オニオンスープ

(かつお昆布だし、玉ねぎ、バター)

※バターアレルギー:「バター」除去

●メロン

※メロンアレルギー:「メロン」→「オレンジゼリー...オレンジジュース、砂糖、アガーで作る」で代替

平成28年5月26(木)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

●ごはん

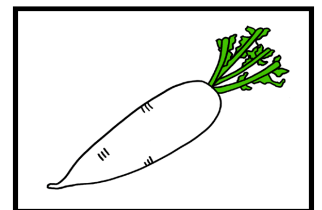
●ブリの煮つけ

(ブリ、しょうが、酒、濃口しょうゆ、みりん、万能ねぎ)

●豚肉と大根の煮物

(豚ばら肉、大根、人参、かつお昆布だし、砂糖、濃口しょうゆ、みりん、酒)

※豚肉アレルギー:「豚肉」→「ちくわ」で代替



●きゅうりとしらすの酢の物

(きゅうり、しらす、みりん、砂糖、塩、穀物酢)

※きゅうり、しらすアレルギー:「きゅうりとしらすの酢の物」除去→「大根の和え物...大根をゆかりふりかけで和える」で代替

●豆腐とわかめのみそ汁

(豆腐、わかめ、万能ねぎ、かつお昆布だし、みそ)

※豆腐アレルギー:「豆腐」→「わかめ多め」で代替