

**◆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)

給食場	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
1・4・5	★ごはん 白米 65 ★アジの天ぷら アジ 40 しょうが 0.4 酒 0.4 塩 0.04 天ぷら粉 7 油 4	★高野豆腐のたまごとし 高野豆腐 5.5 卵 25 グリーンピース 5 玉ねぎ 30 にんじん 15 みりん 2.4 薄口しょうゆ 1.9 かつお昆布だし 40	★血うどん 揚げ麺 45 豚バラ肉 45 酒 3 かまぼこ 5 濃口しょうゆ 2 生姜汁 1 緑豆もやし 15 にんじん 6 キャベツ 30 ピーマン 6 塩 0.2 こしょう 0.02	★野菜のどぼろ 鶏ひき肉 15 にんじん 20 玉ねぎ 20 じゃがいも 35 アスパラガス 0.9 ごま油 0.5 砂糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 かたくり粉 2.5	★ほうれん草とじゃこのおひたし ほうれん草 33 にんじん 4 しめじ 2 ちりめんじゃこ 2 だし 35 薄口しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 1
2・3・6	★みそ汁 白米 15 えのき 7 大根の葉 1 かつお昆布だし 140 みそ 10	★蒸し焼売 焼売 2個 ★チンゲンサイのスープ 青梗菜 15 しいたけ 6 玉ねぎ 12 コーン 5 塩 0.2 薄口しょうゆ 2 鶏ガラスープ 140	春の遠足 	★みそ汁 大根 15 なめこ 5 白ネギ 15 かつお昆布だし 140 みそ 10	★みそ汁 かぼちゃ 15.0 玉ねぎ 12 わかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10

給食場	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
1・3・6	★ポーカレ 精白米 75 豚肉薄切り 40 たまねぎ 20 じゃがいも 40 にんじん 20 生姜 1 にんにく 1 なたね油 2 塩 0.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープ 80 かつお昆布だし 100 ルウ 9 赤ワイン 2 濃口しょうゆ 0.7 牛乳 14 ケチャップ 0.8 ホールトマト 2	★オーロラサラダ キャベツ 25 ハム 4.7 コーン 5.1 きゅうり 5 にんじん 5 マヨネーズ 9 ケチャップ 3 砂糖 2.0 塩 0.02 こしょう 0.01 レモン汁 0.1 パプリカパウダー 0.02	★ごはん 白米 65 ★さばの塩焼き さば 50 酒 0.4 塩 1 レモン 1	★炊き合わせ 高野豆腐 4 こんにやく 6 だいこん 30 かぼちゃ 30 にんじん 20 グリーンピース 0.3 かつお昆布だし 40 酒 4 椎茸 2 砂糖 2 薄口しょうゆ 4.8 塩 0.2	★白菜のゆず和え 白菜 36 大根 12 にんじん 7 鶏もも肉 75 細切り昆布 0.3 砂糖 1 塩 0.1 薄口しょうゆ 0.4 ゆず果汁 0.7
2・4・5	★マクロのオーロラ煮 ほうれん草・冷 15 まぐろ角切 60 しょうが 2.4 片栗粉 4 なたね油 6 ケチャップ 15 砂糖 6 赤味噌 3 濃口しょうゆ 2 チンゲンサイ 15 薄口しょうゆ 2	遠足予備日 ～お弁当の日～ 	★へレカツ 豚レ肉 50 塩 0.1 こしょう 0 小麦粉 2.6 卵 4.3 パン粉 20 なたね油 2.6 トンカツソース 15 キャベツ 12 塩 0.1 レモン汁 1 薄口しょうゆ 2 ミニトマト 1	★みそ汁 小松菜 7 油揚げ 3 じゃが芋 10 かつお昆布だし 140 みそ 10	★鮭の香草焼き 鮭 50 ハム 4 マヨネーズ 10 砂糖 1.7 塩 0.4 こしょう 0.02 バジル 1 パン粉 12 生パセリ 4 にんにく 0.5 塩 0.5 オリーブ油 8

**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。

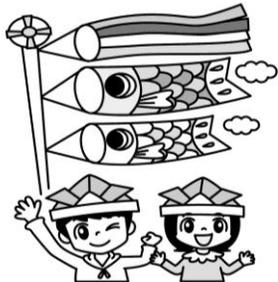
①お金持ちになりますように。  
 ②お米がたくさん収穫できますように。  
 ③家系が途切れませんように。

5月5日 端午の節句  


～世界の料理～ガバオライス  
 タイ料理



# 5月給食だより



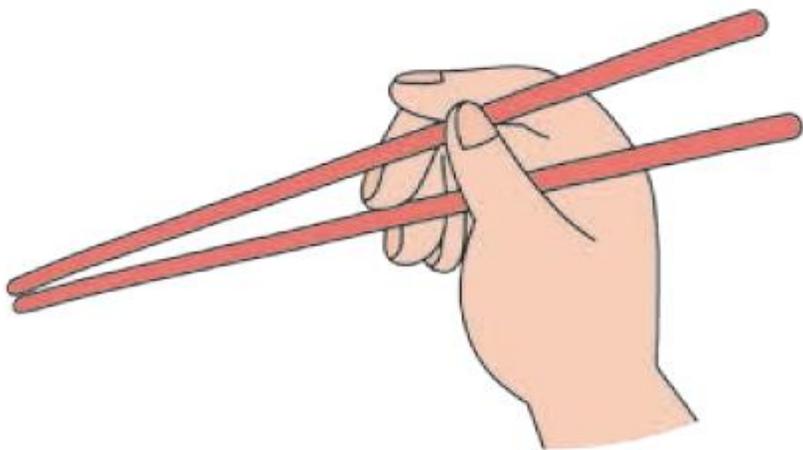
## 生活リズムをととのえよう

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て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

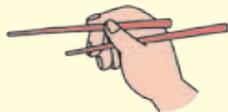
①正しいえんぴつの  
もち方で  
はしを1本もつ。



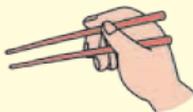
②はしを「1の字」を書くように  
たてにうごかす。



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。

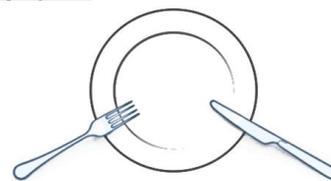


### 2年生以上はナイフ・フォークのマナーに挑戦



- 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

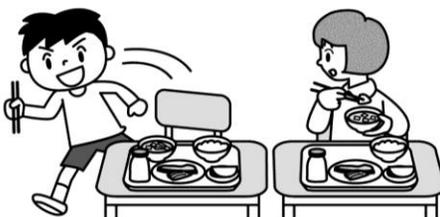


主食（ご飯・パン）とおかずを交互に食べる

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、  
友達の話をする  
嫌がる話を  
しない



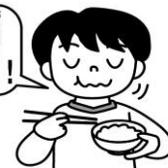
#### 食事のあいさつも忘れずに



#### 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

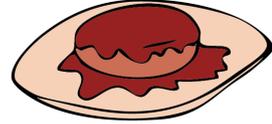
※乳アレルギー:「麦ロール」で代替

### ●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

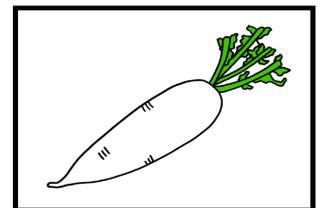
### ●ブリの煮つけ

(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