



5月の予定献立表

令和7年4月30日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食指導の目標】5月:正しい食事の習慣を身につけよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
○正しい食べ方をしよう ○よいマナーで食べる ○感謝の気持ちで食べる 食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。 口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう 食べている途中で立ち歩かないようにしましょう 食事中にきだない話はやめよう よくかんで楽しく食べよう  			1日 673 Kcal ・ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・春キャベツの ごま和え ・なめこのみそ汁	2日 629 Kcal ・中華風おこわ ・フロッコー おかかマヨサラダ ・絹さやのすまし汁 ・かしわもち こどもの日メニュー
5日 こどもの日 運動会当日もしっかり朝ごはん！ わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。 	6日 振替休日	7日 666 Kcal ・ごはん ・鶏肉の 塩からあげ(2コ) ・切り干し大根の カレー炒め ・ほうれん草のみそ汁	8日 605 Kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・高野豆腐の炒め物 ・わかめのみそ汁	9日 751 Kcal ・スパゲッティ ミートソース ・コーンサラダ ・アセロラゼリー 運動会応援メニュー
12日 振替休業日	13日 679 Kcal ・ハヤシライス ・ごまサラダ ・清見オレンジ みかんとオレンジを掛け合わせた愛媛県の品種です。今が旬のオレンジ♪	14日 488 Kcal ・ピザコッペ ・チキンサラダ ・ポトフ ・ヨーグルト	15日 650 Kcal ・ごはん ・あじフライ ・ひじきの炒め煮 ・白菜のみそ汁	16日 661 Kcal ・ビビンバ ・春雨サラダ ・わかめスープ ・ひとくちチーズ
19日 683 Kcal ・ごはん ・アスパラガスの肉巻きフライ ・元気サラダ ・大根のみそ汁 旬のアスパラガスを使った手作りの肉巻きフライです	20日 610 Kcal ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・すき昆布の炒め煮 ・キャベツのみそ汁	21日 607 Kcal ・ごはん ・揚げ棒ぎょうざ ・豚こまブルコギ ・もやしのスープ	22日 625 Kcal ・ゆかりごはん ・鮭の黄金焼き ・昆布和え ・塩豚汁	23日 649 Kcal ・ソース焼きそば ・もずくスープ ・原宿ドック (ココアバナナ)
26日 656 Kcal ・ごはん ・春巻き ・中華ごまサラダ ・肉団子スープ	27日 538 Kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・きんぴらごぼう ・かき玉汁	28日 637 Kcal ・ナン ・バターチキンカレー ・ポテトチップグラタン ・ひよこ豆サラダ ・あまなつゼリー インドメニュー	29日 598 Kcal ・ごはん ・厚焼き玉子 ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・新玉ねぎのみそ汁	30日 570 Kcal ・ジョアブレーン ・鶏ごぼうピラフ ・ツナポテトサラダ ・ミネストローネ

予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。

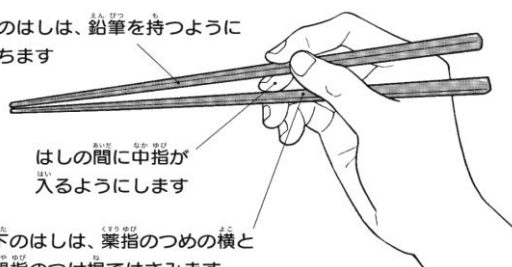
予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。

低学年栄養量 530kcal 中学年栄養量 650kcal 高学年栄養量 780kcal



食事マナー はしの使い方を確認してみよう♪

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます



参考文献「食に関する指導の手引き」第二次改訂版一 文部科学省 文部科学省 少年新聞写真

自分にぴったりのはし

