



# 5月の予定献立表

令和8年4月28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。



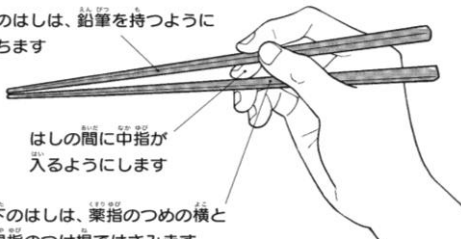
月	火	水	木	金
<p>○正しい姿勢で食べる ○よいマナーで食べる ○感謝の気持ちで食べる</p> <p>食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。</p> <p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> <p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> <p>食事中にきたいな話はゆめよう</p> <p>好ききらいをしないで食べよう</p> <p>よくかんで楽しく食べよう</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>1日 686 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆラーメン</li> <li>はるまき</li> <li>こどもの日ゼリー</li> </ul> <p>こどもの日 メニュー</p>	
<p>4日 みどりの日</p>	<p>5日 こどもの日</p>	<p>6日 振替休日</p>	<p>7日 768 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サフランライス</li> <li>ドライカレー</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<p>8日 634 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もったいなっぺの花麴みそやき肉</li> <li>高野豆腐の炒め物</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> </ul>
<p><b>運動会当日もしっかり朝ごはん！</b></p> <p>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。</p>				
<p>11日 547 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>はっけの塩焼き</li> <li>切り干し大根のカレー炒め</li> <li>豆腐とわかめのみそ汁</li> </ul>	<p>12日 588 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とじとほろ丼</li> <li>塩昆布あえ</li> <li>厚揚げとしめじのみそ汁</li> </ul>	<p>13日 651 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピザドック</li> <li>チキンサラダ</li> <li>コーンポタージュ</li> </ul>	<p>14日 660 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉団子</li> <li>豚肉とキャベツのみそ炒め</li> </ul>	<p>15日 721 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささみのヤニヨムチキン</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>スマイルゼリー</li> </ul> <p>運動会応援 メニュー</p>
<p>18日 振替休業日</p>	<p>19日 578 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>ずき昆布の炒め煮</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul>	<p>20日 623 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>こんにゃくサラダ</li> <li>豆腐のスープ</li> </ul>	<p>21日 565 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>厚焼き卵</li> <li>おかかあえ</li> <li>豚汁</li> </ul>	<p>22日 693 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソーススパゲッティ</li> <li>元気サラダ</li> <li>ひとくちチーズ</li> </ul>
<p>25日 449 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジョアアレーン</li> <li>鶏ゴボウピラフ</li> <li>チーズサラダ</li> <li>レタス卵スープ</li> </ul>	<p>26日 603 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークしょうまい</li> <li>チャプチェ</li> <li>中華スープ</li> </ul>	<p>27日 701 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まるぼん</li> <li>ホキフライ</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>ABCスープ</li> </ul>	<p>28日 618 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p>29日 736 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ごはん</li> <li>トマトハヤシライス</li> <li>フロココリーサラダ</li> <li>ベルギーワッフル</li> </ul>

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

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



はしの間に中指が入るようにします

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



## 食事マナー

はしの使い方を確認してみよう



## 自分にぴったりのはし

