

給食だより 5月

はしや食器の持ち方、配膳方法などの食事マナーは、自分はもちろん、まわりの人もおいしく楽しく食事をするために大切です。また、食事のマナーは、食べ物や作ってくれた人などへの感謝を表すためにもあります。食事のマナーを見直してみませんか？

食事のマナー名人になろう！

名人その1 はしの正しい持ち方

①えんぴつのように、はしを1本持ちます。

②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

名人その2 茶碗の正しい持ち方

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶碗の糸底をのせます。親指は、ごはん茶碗のへりにかけます。

名人その3 和食の配膳方法

主食のごはんを左、汁物を右におきます。ごはん茶碗を左側に置くとスムーズに食事することができます。

マナーを守るとみんなで楽しくおいしく食べられますよ！

「箸に始まり、箸に終わる」と言われるほど、はしは、日本人にとって生涯欠かすことのできない食事道具の一つです。正しく使うことで、食事の所作が美しくなるだけでなく、食事もよりおいしく感じられるようになりますよ。豆つかみゲームなどすると楽しく覚えられますよ。

名人その4 よい姿勢で食べる

背筋をまっすぐに伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず食べ物の消化がよくなります。

名人その5 心を込めたあいさつ

感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさまでした」「ありがとうございます」のあいさつをする。

いただきます

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。給食では、5月2日（月）に魚の形に似た「ととやき」を提供します。

5月の献立から

5/2（月） さわらの幽庵焼き
さわらは魚へんに春と書きます。春にたくさんとれる旬の魚です。成長するにつれ、名前が変わっていくので、出世魚とよばれ、縁起のよい魚といわれています。

5/24（火） ホキの抹茶揚げ
今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は、春から夏に移る節目で、縁起のいい日です。ホキに抹茶を混ぜた衣をつけて揚げられています。

5/25（水） かつおのカレー揚げ
5月が旬の魚です。「目に青葉 山ほととぎす 初〇〇〇」〇〇〇には何がはいるでしょう？

5/31（火） チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。小袋のタルタルソースをかけて食べてください。

（参考資料：給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社））

令和4年5月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金	
2 ごはん、牛乳 さわらの幽庵焼き 野菜炒め 三色丼の具 (鶏そぼろ・炒り卵・グリーンピース) ほうれん草のごま和え ととやき 旬の食材：さわら 行事食：こどもの日 エネルギー 877 kcal	3 憲法記念日 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め グリーンポテト 揚げ出し豆腐 にんじんシリシリ 郷土食：沖縄県 エネルギー 828 kcal	4 みどりの日 ごはん、牛乳 ホキのトマトソース マカロニソテー ポイルブロッコリー ひろしまあげあげちくわ ひじきの炒め煮 エネルギー 828 kcal	5 こどもの日 ごはん、牛乳 ドライカレー ほうれん草のソテー カルちゃんサラダ 大学いも アルファベットスープ エネルギー 788 kcal	6 ごはん、牛乳 ささみのチーズフライ ポイルキャベツ イタリアンスパゲティ 若竹煮 旬の食材：たけのこ エネルギー 805 kcal	
9 ごはん、牛乳 ホキのトマトソース マカロニソテー ポイルブロッコリー ひろしまあげあげちくわ ひじきの炒め煮 エネルギー 828 kcal	10 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め グリーンポテト 揚げ出し豆腐 にんじんシリシリ 郷土食：沖縄県 エネルギー 828 kcal	11 ナン、牛乳 ドライカレー ほうれん草のソテー カルちゃんサラダ 大学いも アルファベットスープ エネルギー 788 kcal	12 わかめごはん、牛乳 ししゃもフライ ピーマン炒め 親子煮 ブロッコリーおかかからめ エネルギー 803 kcal	13 ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ インゲンソテー ゆずドレサラダ みかん缶 小袋柚子かつお エネルギー 870 kcal	
16 ごはん、牛乳 コロッケ 小松菜コーンソテー チキンボールのトマト煮 よろこぶキャベツ エネルギー 797 kcal	17 ごはん、牛乳 さばの味噌煮 がんも・大根煮 豆腐チャンプル わかめきゅうり カニカマ生酢 郷土食：沖縄県 エネルギー 820 kcal	18 ごはん、牛乳 すきやき 揚げようざ 切干大根のカレーサラダ 味付のり エネルギー 792 kcal	19 ごはん、牛乳 豚天 もやしソテー 切り昆布煮 ほうれん草のナムル エネルギー 854 kcal	20 ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ キャベツソテー 肉じゃが ブロッコリーツナ和え フルーツポンチ エネルギー 795 kcal	
23 ごはん、牛乳 ヒレカツ 小松菜のじゃこ炒め 高野豆腐の卵とじ えびチリ 撮取しにくいカルシウム：小松菜 エネルギー 864 kcal	24 ごはん、牛乳 ホキの抹茶揚げ 二色ソテー 中華はるさめ インゲンツナ和え みそ汁 エネルギー 794 kcal	25 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ フライドポテト ポイルブロッコリー 塩やきそば かつおのカレー揚げ 旬の食材：かつお エネルギー 868 kcal	26 ごはん、牛乳 さけの塩焼き 岩石揚げ チキンチキンごぼう もやしのさっぱり和え エネルギー 845 kcal	27 麦ごはん、牛乳 カレー メンチカツ インゲンソテー 大根とハムのサラダ チーズポテト エネルギー 856 kcal	
30 ごはん、牛乳 タラのフライ キャベツソテー 糸こんにゃくのピリ辛炒め ミートマカロニ ヨーグルト エネルギー 806 kcal	31 ごはん、牛乳 チキン南蛮 もやしソテー わかめサラダ パイン缶 小袋タルタルソース 郷土食：宮崎県 エネルギー 877 kcal	みんなで給食を食べよう ◆翌月から給食を希望される場合... 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)			《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいです 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和4年5月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小	そば	花生	えび	かに
2	月	ごはん	ごはん(米)							
		さわらの幽庵焼き	(冷) さわら切り身・ゆず果汁・酒・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		野菜炒め	豚もも・玉ねぎ・キャベツ・人参・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		★三色丼の具	鶏ひき肉・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・食油・卵・食塩・(冷) グリンピース	●		●				
		ほうれん草のごま和え	(冷) ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		ととやき	ととやき(小麦粉・卵・上白糖・はちみつ・全粉乳・いちご濃縮果汁)	●	●	●				
6	金	ごはん	ごはん(米)							
		ささみのチーズフライ	(冷) チーズ入りささみフライ・食油			●	●			
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩			●				
		イタリアンスパゲティ	スパゲティ・食塩・食油・ボークウインナー・人参・玉ねぎ・青ピーマン・こしょう・ケチャップ・中濃ソース			●	●			
		若竹煮	たけのこ水煮・カットわかめ・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん・かつおだし			●				
		牛乳	牛乳			●				
9	月	ごはん	ごはん(米)							
		ホキのトマトソース	(冷) ホキ切り身・酒・こしょう・食油・ホールトマト缶詰・玉ねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメスープの素・食塩			●	●			
		マカロニソテー	マカロニ・食油・食塩・こしょう			●				
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩			●				
		ひろしまあげあげちくわ	焼き竹輪・天ぷら粉・人参・白いりごま・しらす干し・食油			●				
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
10	火	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のしょうが炒め	豚もも・しょうが・酒・玉ねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう			●				
		揚げ出し豆腐	(冷) 揚げ出し豆腐・なす・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・でんぷん			●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬・(冷) カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		牛乳	牛乳			●				
11	水	ナン	(冷) ナン					●		
		ドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・(冷) グリンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		ほうれん草のソテー	(冷) ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮フレーク・しらす干し・キャベツ・(冷) 小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		大学いも	(冷) さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		アルファベットスープ	アルファベットマカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・乾燥パセリ・食塩・こしょう・コンソメスープの素	●	●	●				
12	木	わかめごはん	ごはん(米)・炊き込みわかめ							
		ししゃもフライ	(冷) ししゃもフライ・食油			●				
		ピーマン炒め	豚もも・ピーマン・キャベツ・人参・玉ねぎ・青ピーマン・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		★親子煮	鶏もも・卵・干しいだけ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●				
		ブロッコリーおかかからめ	(冷) ブロッコリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・和え物用削り節			●				
		牛乳	牛乳			●				
13	金	ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●				
		インゲンソテー	(冷) さやいんげん・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう			●				
		ゆずドレサラダ	大根・キャベツ・きゅうり・(冷) カーネルコーン・ロースハム	●	●					
		小袋ノンオイル柚子かつお	醸造酢・しょうゆ・ゆず果汁・かつお節エキス・果糖ぶどう糖			●				
		みかん缶	みかん缶詰			●				
16	月	ごはん	ごはん(米)							
		コロッケ	(冷) ピーフコロッケ・食油	●	●	●				
		小松菜コーンソテー	(冷) 小松菜・(冷) カーネルコーン・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		チキンボールのトマト煮	(冷) チキンボール・食油・玉ねぎ・(冷) ブロッコリー・トマトピューレー・ケチャップ・ウスターソース・コンソメスープの素・上白糖・食塩・こしょう			●	●			
		よろこびキャベツ	キャベツ・人参・塩昆布			●				
		牛乳	牛乳			●				
17	火	ごはん	ごはん(米)							
		さばの味噌煮	(冷) さば切り身・しょうが・中みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒			●				
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・大根・ふき水煮・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		豆腐チャンプル	豚もも・酒・人参・キャベツ・葉ねぎ・木綿豆腐・食油・ごま油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう			●				
		わかめきゅうりカニカマ生酢	カットわかめ・きゅうり・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩	●		●			●	
		牛乳	牛乳			●				
18	水	ごはん	ごはん(米)							
		すきやき	牛肉・食油・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		揚ぎょうざ	(冷) ぎょうざ・食油			●				
		切干大根のカレーサラダ	切干大根・人参・まぐろ油漬・オリーブ油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・カレー粉・レモン果汁・白いりごま			●				
		味付のり	味付のり			●				
		牛乳	牛乳			●				
19	木	ごはん	ごはん(米)							
		豚天	豚ロース・酒・しょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油			●				
		もやしソテー	太もやし・青ピーマン・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		切り昆布煮	細切り昆布・人参・さつま揚げ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま	●		●				
		ほうれん草のナムル	(冷) ほうれん草・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳			●				

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小	そば	花生	えび	かに
20	金	ごはん	ごはん(米)							
		ワニの竜田揚げ	(冷) さめ切り身・しょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食塩・こしょう			●				
		肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・(冷) さやいんげん・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ水煮フレーク・(冷) ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		フルーツボンチ	みかん缶詰・パイナップル缶・レモンゼリー			●				
23	月	ごはん	ごはん(米)							
		ヒレカツ	(冷) ヒレカツ・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		小松菜のじゃこ炒め	(冷) 小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐(細切)・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		えびチリ	えびフリッター・食油・しょうが・玉ねぎ・トウバンジャン・ケチャップ・上白糖・酒・こいくちしょうゆ	●		●				●
		牛乳	牛乳			●				
24	火	ごはん	ごはん(米)							
		ホキの抹茶揚げ	(冷) ホキ切り身・食塩・天ぷら粉・抹茶・食油			●				
		二色ソテー	青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		中華はるさめ	春雨・かにかまフレーク・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●				●
		インゲンツナ和え	(冷) さやいんげん・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		みそ汁	木綿豆腐・人参・玉ねぎ・中みそ・葉ねぎ・かつおだし			●				
25	水	ごはん	ごはん(米)							
		豆腐ハンバーグ	(冷) 豆腐ハンバーグ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・大根・葉ねぎ・でん粉			●				
		フライドポテト	(冷) ナチュラルカットポテト・食油・食塩			●				
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩			●				
		塩やきそば	中華めん・キャベツ・玉ねぎ・(冷) 赤パプリカ・豚もも・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
		かつおのカレー揚げ	(冷) かつお角切り・こいくちしょうゆ・酒・しょうが・カレー粉・でん粉・食油			●				
26	木	ごはん	ごはん(米)							
		さげの塩焼き	(冷) さげ切り身・食塩・食油			●				
		岩石揚げ	大豆水煮・しらす干し・干ひじき・さつまいも・人参・天ぷら粉・上白糖・こいくちしょうゆ・食油			●				
		チキンチキンごぼう	鶏もも・ごぼう・でん粉・食油・(冷) 枝豆むきみ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・食塩・ゆかり			●				
		牛乳	牛乳			●				
27	金	麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦							
		カレー	カレービーフレトルトパウチ			●	●			
		メンチカツ	(冷) メンチカツ・食油			●				
		インゲンソテー	(冷) さやいんげん・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう			●				
		大根とハムのサラダ	大根・ロースハム・キャベツ・人参・(冷) カーネルコーン・和風ドレッシングしょうゆ味	●	●	●				
		チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう			●				
30	月	ごはん	ごはん(米)							
		タラのフライ	(冷) タラフライ・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏ひき肉・玉ねぎ・青ピーマン・(冷) 赤パプリカ・しょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ミートマカロニ	鶏ひき肉・玉ねぎ・マカロニ・食塩・食油・ホールトマト缶詰・トマトピューレー・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト			●				
31	火	ごはん	ごはん(米)							
		チキン南蛮	鶏むね肉・酒・こしょう・でん粉・食油・粉とうがらし・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖			●				
		小袋ノンエックタルタルソース	食用植物油・醸造酢・砂糖・ピクルス・玉ねぎ・乾燥パセリ			●				
		もやしソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・人参・(冷) カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●	●	●				
		パイナップル缶	パイナップル缶			●				

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	830kcal	1.6%	34.7mg	3.4mg	304μgRE	0.4mg	1.5mg	32mg	4.5g	2.8g
基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。

・食材の表記において、下味等、調理工程順に記載しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。