

令和 6 年度

5月 学校給食献立予定表

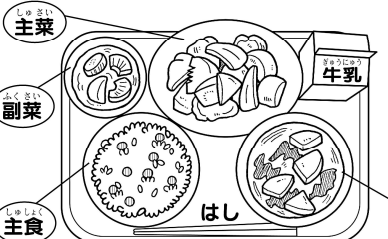
青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	主食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄養価(1食分 - kcal)				ひとくちメモ
			血 や 肉 や 骨 になる 食品	体 の 調 子 を 整 える 食品	熱 や 力 になる 食品		小低	小中	小高	中学部	
7 火		ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 ハンバーグピカタ 野菜つけ合わせ こどもの日デザート(鯉ポーロ)	ハンバーグピカタ みそ 牛乳	大根 人参 ねぎ レタス ミニトマト ブロッコリー	ごはん じゃがいも ドレッシング たまごポーロ		421	516	629	679	 ななかきゅうしゅくすこ 7日の給食は少し おそめのこどもの日 メニューです。
8 水		ごはん 牛乳 豆腐とわかめのスープ ぶた肉のスタミナ炒め ツナサラダ	ぶた肉 わかめ 豆腐 ツナ 牛乳	ねぎ 玉ねぎ बीマン にら にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ 人参	ごはん さとう ドレッシング		432	529	645	697	
9 木		食パン 牛乳 ブルーベリージャム あさりとベーコンのスープ トマトオムレツ 野菜つけ合わせ ほうれん草のソテー	あさり ベーコン トマトオムレツ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 コーン ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 ぶなしめじ	食パン ブルーベリージャム ドレッシング マヨネーズ サラダ油		426	522	636	687	
10 金		ごはん 豆乳入りさつまいものみそ汁 にしんの昆布煮 オクラおろし れんこんの五目煮 牛乳 ミルメーク	にしん 豆乳 みそ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	ねぎ 白菜 大根 オクラ もやし れんこん 人参 しいたけ こんにゃく	ごはん さつまいも ごま油 かたくり粉 ミルメーク		448	549	669	723	
13 月		きのこバターライス 大根とわかめのみそ汁 ほっけの塩焼き キャベツのごまマヨ和え 鶏とじゃがいもの煮物 牛乳	ベーコン わかめ みそ ほっけ 鶏肉 牛乳	マッシュルーム ぶなしめじ 大根 人参 キャベツ もやし れんこん こんにゃく グリンピース	ごはん バター ごま マヨネーズ じゃがいも さとう		442	541	660	713	いろいろな 野菜の切り方 マセドニアンサラダは 「さいの目切りのサラ ダ」という意味です。 いろいろな切り方の野菜 をほかの料理でも探して みましょう。  わが 輪切り いちよう切り せんぎ 千切り
14 火		ごはん 牛乳 ウィンナーと野菜のスープ チキンみそカツ 野菜つけ合わせ すき昆布の炒め煮	ウィンナー チキンみそカツ こんぶ ちくわ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ミニトマト こんにゃく	ごはん サラダ油 さとう マヨネーズ		451	552	673	727	
15 水		焼きそば 牛乳 ワナタンスープ マセドニアンサラダ	ぶた肉 あおさのり ワナタン 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ बीマン 葉ねぎ 白菜 しいたけ きゅうり コーン	焼きそば サラダ油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ		421	516	629	679	
16 木		ごはん 牛乳 かき玉スープ 八宝菜 春雨のサラダ	ぶた肉 たまご 豆腐 えび いか ハム 牛乳	もやし しょうが たけのこ 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ きぬさや きゅうり コーン	ごはん ごま油 さとう 春雨 かたくり粉		417	511	623	673	
17 金		麦ごはん ポークカレー 福神漬け 花野菜のサラダ バナナ ジョア(マスカット)	ぶた肉 ジョア	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 福神漬け ブロッコリー カリフラワー ミニトマト パナナ	ごはん 押し麦 じゃがいも ドレッシング		436	534	651	703	ちょっとのコツで 上手に減塩 しょうゆやソースなど は直接かけない。  ラーメンやうどんなど の汁は全部飲まない。 
20 月		ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 チキンのバジル焼き キャベツサラダ ぶた野菜炒め	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	なめこ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ बीマン 人参 こんにゃく	ごはん サラダ油 ドレッシング		433	531	647	699	
21 火		チャーハン 厚揚げと白菜のスープ ほうれん草入りぎょうざ わかめの中華和え ソフール元気ヨーグルト	ぶた肉 たまご 厚揚げ ぎょうざ わかめ ハム ヨーグルト	ねぎ 白菜 人参 きゅうり グリンピース	ごはん 押し麦 ごま油 さとう		442	540	659	712	
22 水		ごはん 牛乳 きのこけんちん汁 ふわっと親子煮 切干大根サラダ	鶏肉 たまご 豆腐 かまぼこ 牛乳	まいたけ ぶなしめじ 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 グリンピース 切干大根	ごはん かたくり粉 さとう ドレッシング		431	527	643	694	
23 木		米粉パン メーブルジャム 牛乳 根菜のトマトスープ 牛肉コロッケ 野菜つけ合わせ いんげんとコーンのソテー	鶏肉 牛肉コロッケ 牛乳	大根 人参 トマト コーン ミニトマト ブロッコリー いんげん ほうれん草 ぶなしめじ	米粉パン メーブルジャム じゃがいも サラダ油 ドレッシング バター		484	593	723	781	5月30日は ごみゼロの日 「少しだけ」 のはずなのに… あなたが残した給食。 全校分になると？  もう一口 食べる努力をしてみよう
24 金		ごはん 牛乳 八杯汁 いわしの梅肉煮 小松菜のおひたし 鶏肉と大根の煮物	いわし 豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	ねぎ しいたけ 小松菜 もやし 大根 人参 こんにゃく	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう		438	535	653	705	
27 月		ごはん 牛乳 わかめスープ 春巻き もやしときゅうりのナムル ぶた肉のチリソース炒め	春巻き わかめ 豚肉 牛乳	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり たけのこ बीマン しょうが にんにく	ごはん サラダ油 ごま ごま油 さとう		457	559	682	737	
28 火		スパゲッティートマトソース 牛乳 ミニウィンナーとキャベツのスープ 豆と野菜のサラダ ヨーグルトレーズン	ぶた肉 大豆 ウィンナー ミックスビーンズ 鶏肉 牛乳	マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり セロリー トマト	スパゲッティー サラダ油 ドレッシング ヨーグルトレーズン		433	530	646	698	
29 水		ごはん 牛乳 とり汁 厚焼き玉子 小松菜のごま和え 肉豆腐	鶏肉 たまご みそ ぶた肉 豆腐 牛乳	ごぼう ねぎ しいたけ 小松菜 白菜 いんげん 人参 玉ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ごま サラダ油		458	560	683	738	もう一口 食べる努力をしてみよう
30 木		ごはん 牛乳 えのきとなめこのみそ汁 ぶた肉と野菜のごまみそ炒め 白菜のツナ和え	ぶた肉 油揚げ みそ ツナ 牛乳	えのき なめこ キャベツ ごぼう ビーマン 人参 白菜 もやし	ごはん さとう ごま サラダ油 マヨネーズ		433	530	646	698	
31 金		ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 あじフライ つけ合わせ花野菜 鶏じゃが	あじフライ みそ 鶏肉 牛乳	切干大根 人参 ねぎ 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー こんにゃく グリンピース	ごはん サラダ油 さとう ドレッシング じゃがいも		461	564	688	743	
							17.8	24.0	26.6	29.3	

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

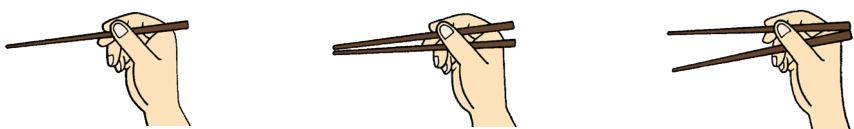
5月の給食目標 【食事のマナーを身につけよう！】です。正しい箸の持ち方や食器のおき方を覚えましょう！

正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

はしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、はしを一本持ちます。

もう一本のはしを親指の付け根と薬指の先ではさみます。

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。