



5月分 給食献立予定表

小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	献立(献立) 献立(献立)	お も な ざ い り よ う			
			献 立 献 立	献 立 献 立	献 立 献 立	献 立 献 立
1 (火)	ナン 牛乳 ドライカレー チーズはんぺんフライ 海藻サラダ かしわもち	742 28.5 36.4%	ふた肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	ナン かしわもち	サラダ油
2 (水)	五目ごはん 牛乳 いかのてんぷら(てんぷら) のり酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	698 26.7 30.4%	いか まぐろツナ あぶらあげ 豆腐	ほうれん草 ねぎ	ごはん じゃがいも	サラダ油 ごま
7 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざの甘酢あんかけ(3コ) パンサンデー わかめスープ	667 22.1 22.1%	ひき肉 ハム 豆腐 たまご	にんじん きゅうり たけのこ	ごはん さとう はるさめ	ごま でん粉 ごま油 サラダ油
8 (火)	バターロールパン 牛乳 トマトオムレツ ジャーマンポテト 卵スープ フルーツ杏仁 イチゴジャム&マーガリン	644 22.5 40.7%	たまご ベーコン 豆腐	ほうれん草 しいたけ たまねぎ	パン さとう じゃがいも いちごジャム	マーガリン サラダ油 ごま油
9 (水)	ごはん 牛乳 焼き魚(鮭のてり焼き) けんちん汁 もやしとハムのカレーあえ	611 31.8 21.7%	さけ とり肉 みそ ハム	にんじん だいこん こんにゃく もやし ごぼう	ごはん さとう さとう	サラダ油
10 (木)	食パン 牛乳 やきそば ほうれんそうグラタン ツナサラダ いちごジャム	691 28.2 32.5%	ふた肉 いか たまご なると まぐろツナ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン やきそば いちごジャム	サラダ油 ドレッシング
11 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそ焼き きゃべつのちゅうかあえ 切干大根いため煮	642 30.2 20.0%	とり肉 みそ あぶらあげ ハム	にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん さとう さとう	サラダ油 ごま
14 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚(さわらの西京漬) アーモンドあえ ちくぜん煮	632 29.4 25.7%	さくら とり肉 うずら卵	にんじん ほうれん草 しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さとう	サラダ油 アーモンド
15 (火)	セルフハンバーガー(パン・ハンバーグ) 牛乳 えび入りポタージュ ゆで野菜サラダ	720 31.1 41.7%	えび ひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも	サラダ油 バター ドレッシング
16 (水)	ごはん 牛乳 とりのからあげ(2コ) マカロニサラダ にらたま汁	753 27.1 37.0%	ハム 豆腐 たまご とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん マカロニ	サラダ油 マヨネーズ
17 (木)	食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ブロッコリーとツナのあえもの ヨーグルト チルドチョコ	726 24.3 39.2%	ウィンナー まぐろツナ	ピーマン にんじん ブロッコリー グリーンピース	パン スパゲッティ チルドチョコ	サラダ油 ごま油
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかの照焼き じゃがいもそばろ煮 もやしとにらのキムチあえ	598 25.1 18.3%	いか ふた肉 みそ	にんじん グリーンピース にんじん	ごはん むぎ じゃがいも でん粉	サラダ油 さとう
21 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー コーンシュウマイ(2コ) わかめサラダ	655 23 29.9%	ふた肉 牛乳 わかめ	ピーマン にんじん にんにく キャベツ	ごはん さとう さとう	サラダ油 ドレッシング
22 (火)	黒糖食パン 牛乳 とちぎ県産ぶた肉コロッケ きゃべつとハムのサラダ 洋風おでん コーンマーガリン	729 28.6 45.9%	ハム ウィンナー きつたまけ うずら卵	にんじん きゅうり だいこん こんにゃく	パン じゃがいも さとう	マーガリン サラダ油
23 (水)	ごはん 牛乳 アジのレモンしょうゆ煮 根菜のごま汁 三色ごまあえ さくらんぼゼリー	633 25.4 18.5%	アジ とり肉 みそ	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし ごぼう	ごはん さとう ゼリー さとう	ごま
24 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのオープン焼き 肉だんごスープ アスパラサラダ はちみつ&マーガリン	604 28.4 40.1%	とり肉 ミートボール ハム なると	にんじん ほうれん草 アスパラ	米粉パン はちみつ さとう はるさめ	ごま ごま油 マーガリン
25 (金)	ごはん 牛乳 白身魚フライ ぶた汁 れんこんとごぼうのきんぴら くだもの(パイナップル)	725 26 23.0%	ホキ ふた肉 豆腐 きつたまけ	にんじん パイナップル ねぎ れんこん ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	サラダ油
28 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが ツナとほうれん草のごまあえ	777 27.7 30.5%	さば ふた肉 まぐろツナ	にんじん グリーンピース ほうれん草	ごはん じゃがいも さとう	ごま サラダ油
29 (火)	味噌ラーメン 牛乳 大芋いも(3コ) フルーツヨーグルトあえ	710 21.8 24.4%	ふた肉 みそ なると	にんじん もも みかん	味噌めん さつまいも さとう ナタ・デ・ココ	ごま サラダ油 でん粉
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜のちゅうか煮 ごぼうサラダ 味噌汁	701 25.8 27.7%	ふた肉 たまご いか	にんじん グリーンピース しいたけ	ごはん ねぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ サラダ油
31 (木)	セルフホットドッグ(ウィンナー・キャベツソース) 牛乳 野菜シチュー くだもの(オレンジ)	638 26 39.8%	ウィンナー とり肉 ベーコン	ほうれん草 にんじん たまねぎ きゃべつ オリーブ	パン じゃがいも	サラダ油 バター

今日の献立から

5月1日「こどもの日」の行事食として「かしわもち」がです
「かしわの葉」には、「子孫繁栄」の意味があります。
給食のお米は地元那珂川町産「コシヒカリ」を使用しています。



※材料のつごうにより、献立をへんこうすることがあります。

※太字は地元産産物を使用しています。

新学期が始まって一ヶ月。新しい学年、学校生活にもなれましたか？

生活のリズムをととのえて、朝から元気に一日を元気にすごしましょう。

生活のリズムをととのえるポイントは、「はやね・はやおき・朝ごはん」です。

朝ごはんを食べてから登校しましょう。



マナーが大切！ 楽しい給食

学校生活の中で「給食の時間はたのしい」と言う人は多いですね。
給食は、「じゅんぴ・配ぜん・あとかたづけ」とみんなで協力することが大切です。マナーを守って給食の時間をもっと楽しくしましょう。

1 食事の前には手をあらいましょう

手には見えないよごれやばい菌がたくさんついています。
あらったつもりでも、指の間や手首などはよごれのこっています。



○洗いのこしが
多くあるところ。
石けんを使って
ていねいに
あらいましょう。

3 よいしせいで食べましょう

ひじをついたり、お皿に口を近づけて
食べたりしていませんか？
まわりから見ても格好がよくないですね。
食器はもって食べましょう。

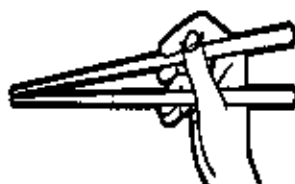
4 あいさつを忘れずに

食べるときは「いただきます」
食べ終わったら「ごちそうさまでした」
給食の当番さんや給食にかかわった人など、
感謝して食べましょう。
食事はいろいろな命をいただいています。

2 おはしは正しくもてますか？ 食器はどうですか？

おはしの持ち方

- ①1本をえんぴつのように、
親指・人差し指・中指でもつ
- ②もう1本は、親指のつけ根と薬指で
ささえるようにする
- ③上のはしを動かし、
はしの先を開いたりとじたりして
食べものをつかむ。



5 気持ちよく食べましょう

友だちや先生と会話しながら楽しく
食べましょう。
食べものが口にはいつていたり、人の
いやがる話はやめましょう。

那珂川町給食センターでは、町内の小中学校9校すべてと2つの幼稚園をあわせた
やく1580食の給食を毎日つくっています。

スタッフは、センター所長をはじめ、栄養教諭・事務担当職員、調理スタッフ14名、
配送担当3名です。「安全・安心+おいしい給食」を一番に日々とりにくんでいます。



じゅんぴ
ができた
た。



温度はかならずかくにんしま
す。