

# 5月の献立表



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日 ◆
・ごはん(持参) ・牛乳 ・卵のカップ蒸し ・グリーンサラダ ・もやしのスープ	憲法記念日 	みどりの日 	子どもの日 	・鶏飯 ・牛乳 ・野菜のごま酢和え ・子どもの日ゼリー
9日	10日 ◆	11日	12日	13日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・シュウマイ(2個) ・チンジャオロース ・わかめスープ	・ごはん ・牛乳 ・鶏のカレー揚げ ・おろし和え ・ほうれん草のみそ汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・あじの塩焼き ・菜の花の辛子和え ・厚揚げのみそ汁	・コッペパン ・牛乳 ・ウインナー ・コーンサラダ ・ミネストローネ	・ゆかりごはん ・牛乳 ・厚焼き玉子 ・じゃがいものそぼろ煮 ・玉ねぎのみそ汁
16日	17日 ◆	18日	19日	20日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・肉団子(3個) ・野菜の塩炒め ・大根のみそ汁	・ごはん ・ジョア ・クリームコロッケ ・ブロッコリーとツナのサラダ ・コンソメスープ	・ごはん(持参) ・牛乳 ・ホキの香草焼き ・キャベツののり和え ・みそかきたま汁	☆塩ラーメン ・牛乳 ・りんごギョウザ(2個) ・きくらげのサラダ	・焼肉丼 ・牛乳 ・大根と人参のナムル ・ひじきのスープ
23日	24日	25日	26日	27日
学校休業日 	・ごはん ・牛乳 ・揚げ出し豆腐 ・もやしの梅和え ・わかたけ汁 ・若竹汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・さわらのごま焼き ・フキの炒め物 ・キャベツのみそ汁	・米粉パン ・牛乳 ・オムレツ ・キャロットサラダ ・コーンスープ	・ひき肉カレー ・牛乳 ・こんにゃくサラダ ・黄桃
30日	31日 ◆	5月5日は端午の節句 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかきもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。		
・ごはん(持参) ・牛乳 ・チキンカツ ・キャベツのごま和え ・高野豆腐のみそ汁	東北女子大学生考案 ・ごはん ・牛乳 ・鮭の照焼き ・ほうれん草とアーモンドの和え物 ・卵ときくらげのスープ			

- ・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
- ・19日の塩ラーメンは、5月生まれのリクエストメニューです。

## 正しいはいせんの仕方

**給食のやくそくをまもろう**

- ★手をあらおう
- ★熱いもの、重いものは1人で持たない
- ★ともだちとなかよく気持ちよく食べる
- ★もりつけた給食はのこさず食べる
- ★かえし方をきちんとする

**給食当番は次のことに気をつけましょう!**

- 白衣・ぼうし・マスクは洗濯した清潔なもの。(ボタンやゴムの補修はご家庭でお願いします)
- 手はせっけんでよく洗い、つめも切りましょう。
- 清潔なハンカチを使いましょう。
- きちんとした身支度で給食当番をしましょう。
- 髪の毛が食事に入らないように。
- つばがとばないように。

サラダなどは左側!

魚や肉などは右側!

ごはんは左側!  
汁物は右側!

はしのつかむ方は左側!