



5がつ こんだてひょう



令和2年5月19日
舞鶴市立中筋小学校

5月の給食目標 『食事のマナーを守ろう!』

自分だけでなく、まわりの友だちも楽しい給食の時間にするためにマナーを守って食べるようにしましょう!

しよきは手に持って食べよう



口に食べものをいれたまま話さないようにしましょう



食べているとちゅうで立ち歩かないようにしましょう



よくかんでたのしく食べよう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ごはん	まぜごはん	加工パン	麦入りごはん	パン
25日	26日	27日	28日	29日
ぎょうざどん ぎゅうにゅう はるさめスープ デザート	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 スーミータン	あじつけパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツサラダ	麦ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮	ツナサンド ぎゅうにゅう チンゲン菜のクリームスープ
ひさしぶりの給食ですね。味わいながら食べましょう! デザートもお楽しみに!	スーミータンは、クリームコーンが入った卵スープです。	フルーツサラダはきゅうりとみかんとパイナップルを、給食室で作ったドレッシングで和えて作ります。	給食室の大きなかままでコトコト煮込んだサバのみそ煮はうま味たっぷりです。	パンに切り込みが入っています。ツナサラダをはさんでツナサンドにしましょう。

主な使用食材

日	曜	こんだて名	赤のなかま (血や肉・骨をつくる)		黄のなかま (エネルギーとなる)		緑のなかま (体の調子をよくする)		栄養価	
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海そう・小魚	こく類・いも類 砂糖	油脂類 種実類	緑黄食野菜	その他の野菜 きのこ類 くだもの類	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
25	月	ぎょうざどん ぎゅうにゅう はるさめスープ デザート	ぶたひき肉 とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん 片栗粉 春雨 デザート	ごま油	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ 白菜	668	317
26	火	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 スーミータン	ウィンナーソーセージ ベーコン とりひき肉 たまご	ぎゅうにゅう ダイスチーズ	ごはん さとう じゃがいも	米油 バター	パセリ	たまねぎ グリーンピース クリームコーン	660	308
27	水	味つけパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツサラダ	大豆 ぶた肉	ぎゅうにゅう	あじつけパン じゃがいも	米油	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり パイナップル (缶詰) みかん (缶詰)	684	313
28	木	麦ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮	サバ みそ とりひき肉 さつまあげ	ぎゅうにゅう	麦ごはん じゃがいも さとう	米油	にんじん	たまねぎ 土しょうが	679	263
29	金	ツナサンド ぎゅうにゅう チンゲン菜のクリームスープ	ツナ とり肉	ぎゅうにゅう	パン 米粉	ノンエッグマヨネーズ 米油	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり コーン	605	335

~きゅうしよくのもちもの~
・おはし ・マスク ・コップ ・ハブラシ



わすれずにもって
きましょう!

