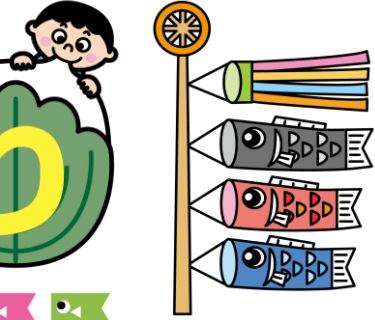




5月給食だより



水沢
学校給食
センター

がつきゅうしよくもくひょうしよくじみつ5月の給食目標食事のマナーを身に付けよう



新緑がまぶしい季節になりました。入学・進級して1か月が経ちますが、新しい環境には慣れてきたでしょうか。自分ではあまり感じていなくても、心も体も少し疲れているかもしれません。大型連休では、自分の好きなことを思い切り楽しんで、学校生活をがんばるパワーを蓄えましょう。

しよくぶんかしようかい食文化紹介



ちまき

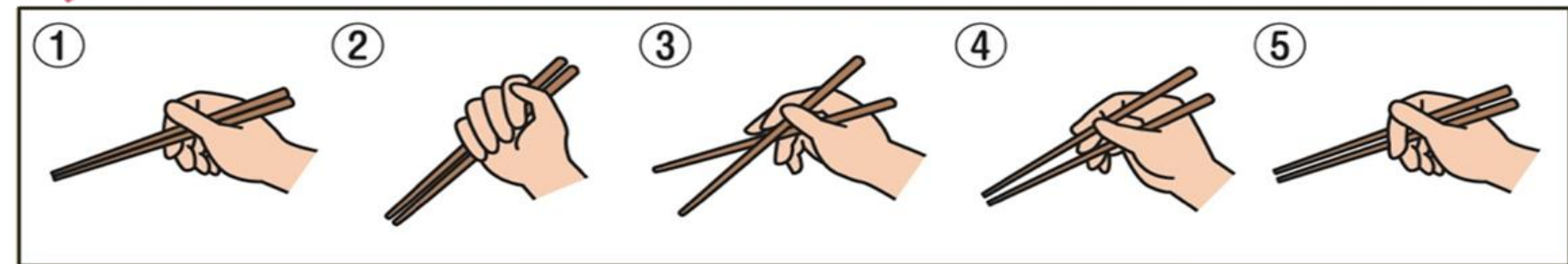
端午の節句の行事食の一つ「ちまき」は、笹の葉、竹の皮などで米やもちを包み、蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。日本では、平安時代に厄除けで使われたり、戦国時代には携帯食にされたりしていました。今のように、子どもの成長を祝って、端午の節句に食べられるようになったのは江戸時代からで、武士のように強くたくましくなるようにという願いが込められています。地方によって、中身や包む素材、包み方など、さまざまなかまきがありますが、関東地方では、ちまきよりかしわもちを食べることが多いようです。

私たちの住む新潟県では、三角ちまきのほかに笹団子を食べます。給食ではミニ笹団子が出ます。お楽しみに。

5月1日に登場するよ！

おはしのマナー 正しいのはどれ？

Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



クイズの
こたえ→

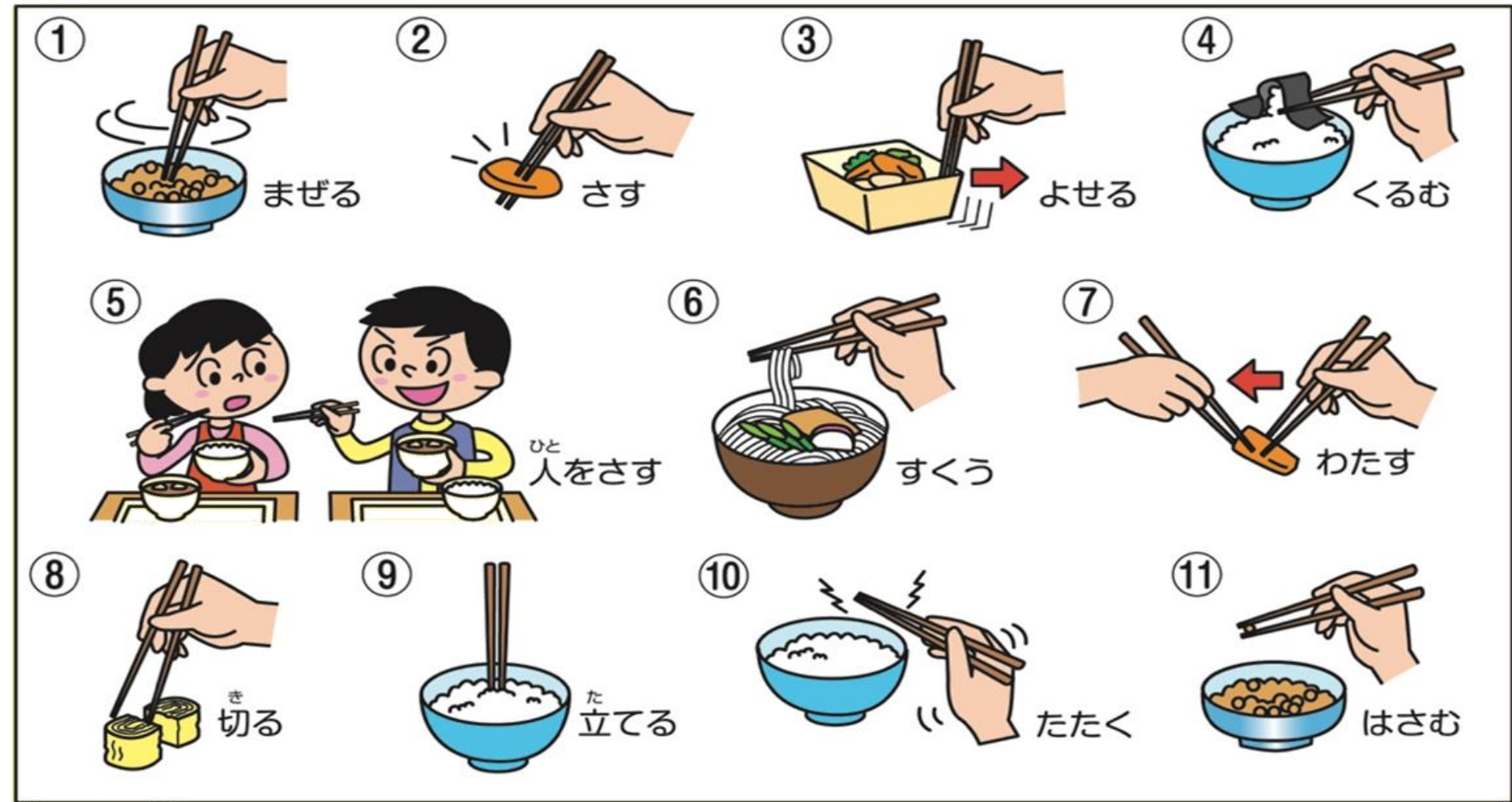
れいわねんがつみずさわしょうがっこうこんだてひょうぜんはん令和7年5月 水沢小学校 献立表(前半)

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	こどもの メニュー		セルフようふうちらしずし (ごはん)	ハム	青ピーマン、コーン、玉ねぎ、エリンギ、紅しょうが	油	638 kcal
			からしマヨあえ			米	19.9 g
			こどものひスープ	もずく、豆腐、かまぼこ	こまつな、切干しだいこん、キャベツ、コーン、しめじ	ノンエッグマヨネーズ、砂糖	15.2 g
			ミニさきだんご		たけのこ、にんじん、チンゲンツァイ、ねぎ		2.4 g
2 金			ごはん			米	629 kcal
			とうふしゅうまい	鶏肉、豆腐、おから	キャベツ、にんじん、玉ねぎ	砂糖、油、しゅうまいの皮	23.3 g
			きりぼしだいこんときくらげのサラダ		切干しだいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、きくらげ	油、ごま、砂糖	18.1 g
7 水			ちゅうかクリームコーンスープ	鶏肉、たまご	コーン、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう		2.3 g
			だいずミートdeビビンバ(にくみそ) (コシヒカリごはん)	豚肉、大豆ミート、みそ	にんじん、にんにく	油、砂糖	615 kcal
			(ナムル)	たまご	ほうれんそう、だいずもやし、ぜんまい、たけのこ	米	27.2 g
8 木			くきわかめのスープ	豚肉、かまぼこ、茎わかめ	にんじん、もやし、えのき、ねぎ、にら	砂糖、油、ごま	19.8 g
			ごはん			米	2.2 g
			にしんのアーモンドがらめ	にしん		米	733 kcal
9 金			たけのこのごまサラダ	ツナ	たけのこ、にんじん、こまつな、キャベツ	米粉、油、砂糖、アーモンド、ごま	26.2 g
			もやしのみそしる	油揚げ、みそ	もやし、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	油、砂糖、ごま	28.5 g
			コシヒカリごはん			じゃがいも	2.0 g
12 月			ひじきふりかけ	ひじき、かつお節		米	601 kcal
			あおなのなっとうあえ	納豆、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり	ごま、砂糖、油	22.2 g
			じゃがいものそばろに	豚肉、かまぼこ	にんじん、玉ねぎ、いんげん、こんにゃく	砂糖	14.8 g
13 火			ソフトめん			じゃがいも、砂糖、油	2.0 g
			ミートソース	豚肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト、マッシュルーム、グリーンピース	ソフト麺	661 kcal
			みずなサラダ	サラダチキン	みずな、だいこん、にんじん	バター、油	28.1 g
14 水			アーモンド、油、砂糖			アーモンド、油、砂糖	19.0 g
			ごはん			米	2.6 g
			アジフライ	あじ		油、パン粉	710 kcal
15 木			てづくりタルタルソース		玉ねぎ、ピクルス	ノンエッグマヨネーズ	26.8 g
			ツナとわかめのごまずあえ	ツナ、わかめ	キャベツ、しょうが	ごま	26.0 g
			みそけんちんじる	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、油	2.4 g
16 金	メ グ リ ニ ュー ン		しんりよくカレー			米	743 kcal
			(コシヒカリごはん)	豚肉、大豆、ひよこめ、金時豆、牛乳、チーズ	ほうれんそう、玉ねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、にんにく、しょうが、りんごビュレ	じゃがいも、油	27.3 g
			グリーンサラダ	かまぼこ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	油、砂糖	22.5 g
19 月			まっちゃんめ	炒り大豆		黒砂糖	2.1 g
			ごはん			米	634 kcal
			がんもどきのそばろに	がんもどき、鶏肉	しょうが、いんげん	砂糖、油	25.3 g
16 金	メ グ リ ニ ュー ン		わらびいりそくせきづけ	塩昆布	たくあん、わらび水煮、きゅうり、にんじん、キャベツ		19.1 g
			とうにゅうきのこじる	豚肉、みそ、豆乳	えのき、まいたけ、しめじ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、つきこん	2.4 g
			ネバギバどん (ごはん)			米	714 kcal
19 月			きみこそウィナースープ	もずく、豚肉、かつお節	玉ねぎ、にんじん、コーン、こまつな	油、砂糖	27.0 g
			こうはくなかよしデザート	ひよこめ、ウイナー、あさり、みそ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	じゃがいも、油、砂糖	18.4 g
					みかん缶、レモン	豆乳ゼリー、いちごゼリー、砂糖	1.9 g

Q1=④(自分が正しく持てているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。②=①(食器の手に置きます。食事時も④のように食器の上にはしを置いてはいけません。Q3=①④⑥⑧⑩(②は「刺しばし」、③は「寄せばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、⑩は「たたきばし」といって、やってはいけないはしの使い方です。覚えておきましょう。))

ふりかえきゅうぎょうび
振替休業日

Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



マナーを守って
給食を食べましょう

正しく気持ちのよい食べ方をしましょう

よい姿勢で食べる

背筋を伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず、消化もよくなります。

主食とおかずを交互に食べる

主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。

よくかんで食べる

よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

口に食べ物を
入れたまま話さない

食べ物が飛び散って、周りの人が迷惑します。

食器を正しく持って食べる

茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。

好ききらいをしない

献立全体で栄養バランスが考えられ、調理も工夫しています。苦手なもの、チャレンジして食べるようにしましょう。

食べている途中で立ち歩かない

ほこりが舞ったり、ほかの人が落ち着いて食べられなくなります。早く食べ終わっても時間まで自分の席で静かに待ちましょう。

食事にふさわしい会話を選び、大声は出さない

聞いて気分が悪くなるような、きかない話や気持ち悪い話はやめましょう。また大声を出すすと、ほかの人の迷惑になります。

令和7年5月 水沢小学校 献立表（後半）						
20	火		ごはん とりにくのレモンあえ しろいぼうしのなつみかんはあるかなサラダ かきたまみそしる	鶏肉 ツナ たまご、豆腐、みそ	レモン キャベツ、きゅうり、コーン、甘夏缶 しいたけ、こまつな、たけのこ、にんじん、玉ねぎ	米 油、砂糖 油、砂糖 2.3 g
21	水		さつきちゃんのごはん（コシヒカリ） トロカツまっくろくろすけソース めいちゃんのとうもろこしサラダ ネコバスープ かんたといえぱゼリー	豚肉、のり ハム ベーコン、豆乳	米 油、バター コーン、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ コーン、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ	771 kcal 26.0 g 24.0 g 2.1 g あじさいゼリー
22	木		ごはん さばのカレーに こまつなのごまこうじあえ きりぼしだいこんのみそしる	さば 油揚げ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん 切干しだいこん、にんじん、キヌサヤ	米 砂糖 ごま じゃがいも 24.8 g 26.1 g 2.1 g
23	金		ごはん まめみそ せとうちさっぱりサラダ わふうポトフ	大豆、みそ ツナ、ちりめん ウィンナー	米 油、砂糖、ごま きゅうり、にんじん、キャベツ だいこん、にんじん、いんげん、こんにゃく	668 kcal 20.2 g 21.3 g 2.1 g
26	月		あおじそdeガパオライス（ごはん） ビーフndeフォー てづくりまっちゃむしパン	豚肉、大豆 サラダチキン、あさり 牛乳	玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、しめじ、しそ にんにく、しょうが、にんじん、もやし、万能ねぎ、キャベツ	米 油、砂糖 ピーマン、油 ホットケーキミックス、砂糖、甘納豆 698 kcal 29.0 g 18.3 g 2.2 g
27	火		ごはん ちゅうかたまごやきあまずあんかけ ほんとうにもやしだけのナムル とうふのちゅうかに	たまご、かまぼこ 豆腐、豚肉、なると	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ もやし、にんにく しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、ねぎ、きくらげ、にら	米 油、砂糖 ごま、砂糖、油 油、砂糖 622 kcal 24.5 g 19.3 g 2.3 g
28	水		トマみそカレーぶたどん（コシヒカリごはん） きせつのやさいチップス グリーンヨーグルト	豚肉、みそ ヨーグルト、練乳	玉ねぎ、エリンギ、トマト、チンゲンツアイ りんご缶	油、砂糖 米 じゃがいも、油 マスカットゼリー 693 kcal 22.6 g 19.7 g 1.4 g
29	木		ごはん てづくりミートローフ ひじきのぴりっとサラダ さんさいきのこじる	豚肉、大豆、チーズ、たまご、牛乳 ひじき、ツナ 豆腐、鶏肉	にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、キャベツ しめじ、なめこ、えのき、にんじん、ごぼう、山菜水煮、ねぎ	米 パン粉、砂糖 油、砂糖 油 648 kcal 27.2 g 21.9 g 2.2 g
30	金		ホイコーローライス（ごはん） サンラータン オレンジ	豚肉 鶏肉、豆腐、たまご	玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが オレンジ	油、砂糖 米 油 2.3 g 27.8 g 21.4 g

おなかのGo!Go!

「おはしってすごい！」

おはしを上手にを使って、おいしく食べましょう。

① おはしの持ち方は…

② おはしの先を合わせる

③ おはしの持ち方は…

④ おはしの持ち方は…