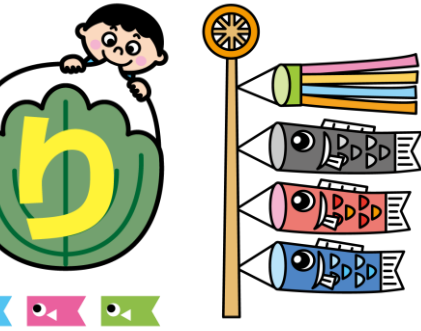




5月給食だより



水沢
学校給食
センター

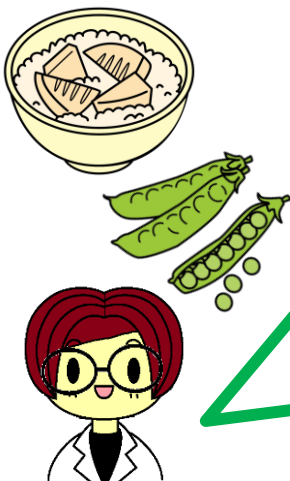
令和7年5月 水沢中学校 献立表（前半）

がつ きゅうしよくもく ひょう

5月の給食目標

しよくじ

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 かしょうかい

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、平安時代に厄除けに使われたり、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、さまざまなちまきがありますが、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。

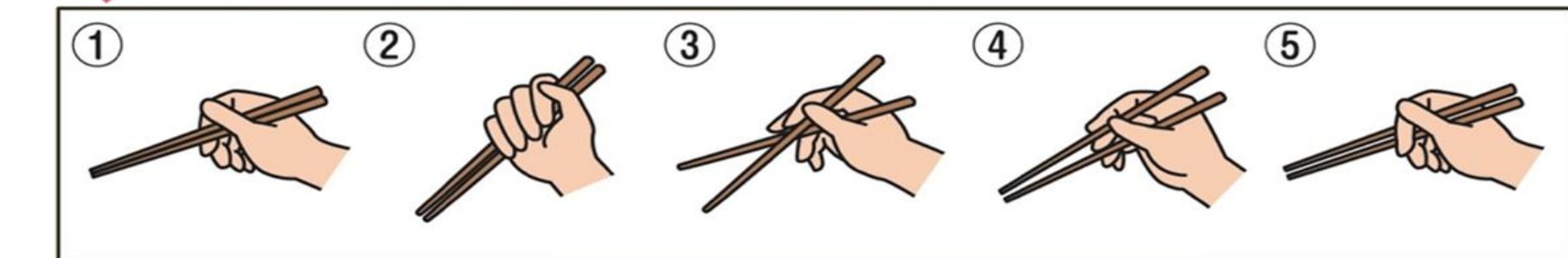
私たちの住む新潟県では、三角ちまきのほかに笹団子を食べます。給食ではミニ笹団子が出ます。お楽しみに。

がつついたち どうじょう
5月1日に登場するよ！

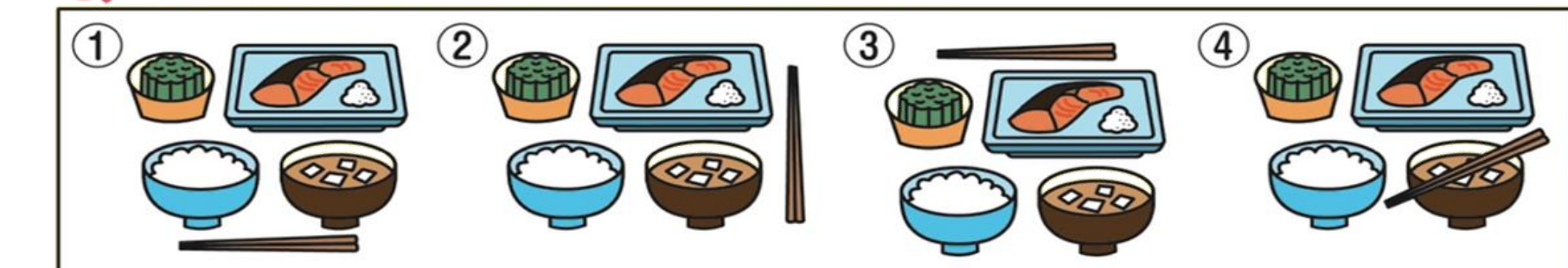


おはしのマナー ただしいのはどれ？

Q1 ただ 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？

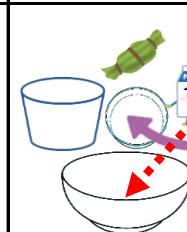
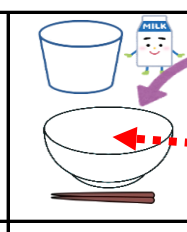
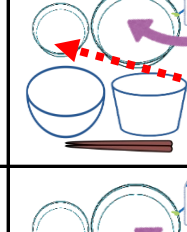
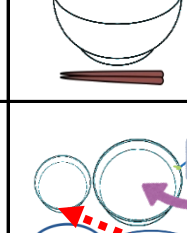
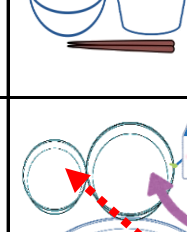
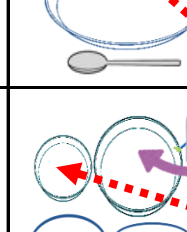
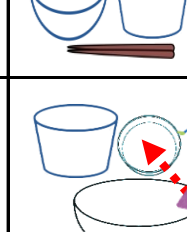
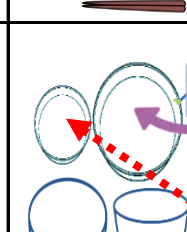
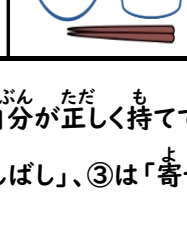


Q2 ただ 正しいおはしの置き方はどれでしょう？

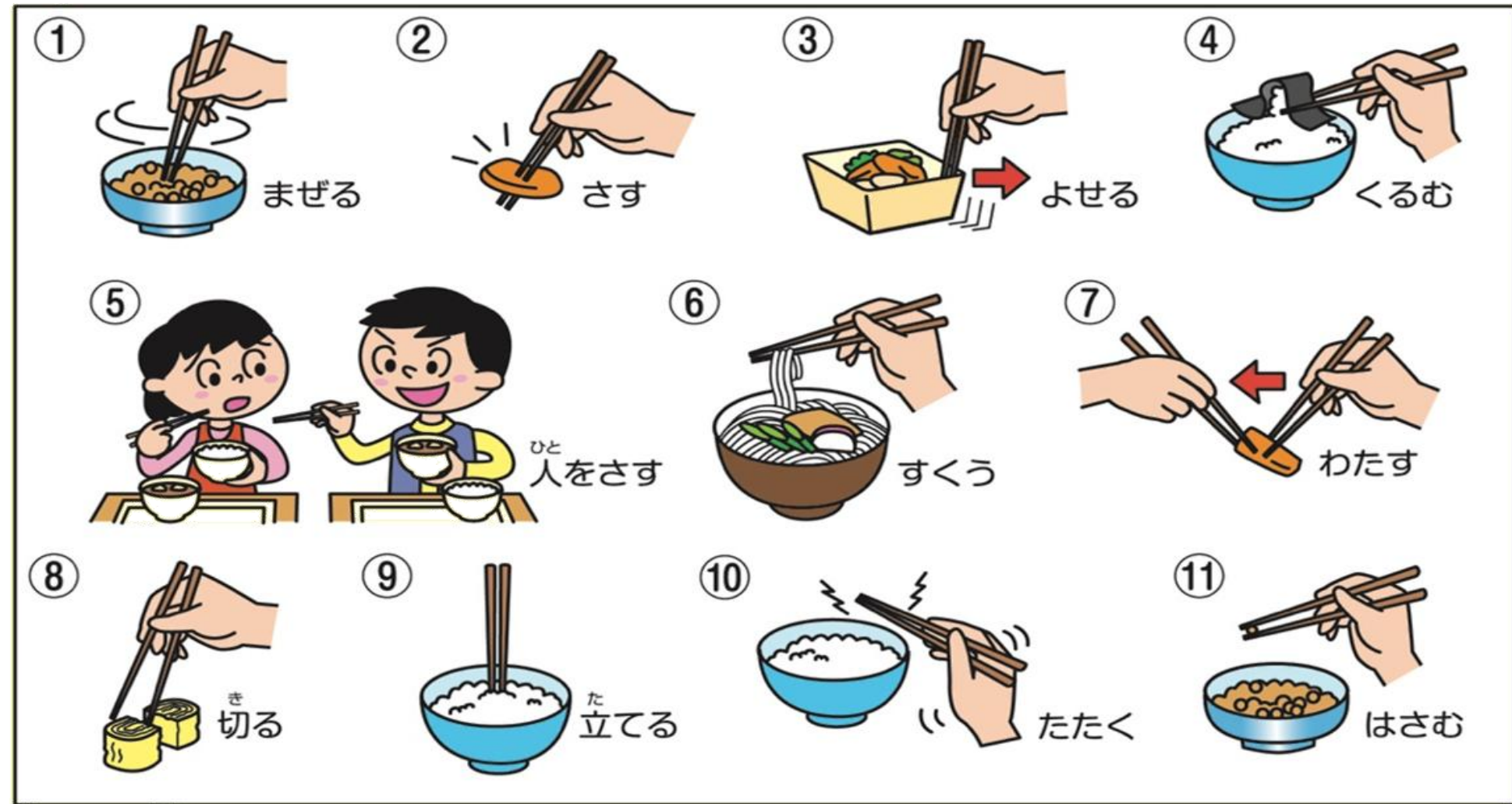


クイズの
こたえ→

Q1＝④（自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。②＝①（食器の手前に置きます。食事中も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。）

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	こどもの日 メニュー		セルフ洋風ちらしずし (ごはん) からしマヨあえ こどもの日スープ 笹団子	ハム もずく、豆腐、かまぼこ	青ピーマン、コーン、玉ねぎ、エリンギ、紅しょうが こまつな、切干しだいこん、キャベツ、コーン、しめじ たけのこ、にんじん、チンゲンツアイ、ねぎ	油 米 ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ミニ笹団子	744 kcal 22.9 g 17.1 g 3.0 g
2 金	振替休業日						
7 水			大豆ミートdeビビンバ(肉みそ) (コシヒカリごはん) (ナムル) 茎わかめのスープ	豚肉、大豆ミート、みそ たまご 豚肉、かまぼこ、茎わかめ	にんじん、にんにく ほうれんそう、だいずもやし、ぜんまい、たけのこ にんじん、もやし、えのき、ねぎ、にら	油、砂糖 米 砂糖、油、ごま	740 kcal 32.4 g 22.9 g 2.7 g
8 木			ごはん にしんのアーモンドがらめ たけのこのごまサラダ もやしのみそ汁	にしん ツナ 油揚げ、みそ	 たけのこ、にんじん、こまつな、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	米 米粉、油、砂糖、アーモンド、ごま 油、砂糖、ごま じゃがいも	877 kcal 30.6 g 33.4 g 2.5 g
9 金			コシヒカリごはん ひじきふりかけ 青菜の納豆あえ じゃがいものそぼろ煮	ひじき、かつお節 納豆、のり 豚肉、かまぼこ	 こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、いんげん、こんにゃく	米 ごま、砂糖、油 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	742 kcal 26.2 g 16.9 g 2.7 g
12 月			ソフトめん ミートソース 水菜サラダ	 豚肉、チーズ サラダチキン	 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 みずな、だいこん、にんじん	ソフト麺 バター、油 アーモンド、油、砂糖	867 kcal 35.9 g 21.9 g 3.2 g
13 火			ごはん アジフライ 手作りタルタルソース ツナとわかめのごま酢あえ 味噌けんちん汁	あじ ツナ、わかめ 鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	 キャベツ、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	米 油、パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも、油	856 kcal 31.5 g 30.3 g 2.8 g 899 kcal
14 水	メニュー グリーニ		新緑カレー (コシヒカリごはん) グリーンサラダ 抹茶豆	豚肉、大豆、ひよこめ、金時豆、牛乳、チーズ かまぼこ 炒り大豆	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 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	米 じゃがいも、油 油、砂糖 黒砂糖	32.6 g 26.4 g 2.6 g
15 木			ごはん がんとときのそぼろ煮 わらび入りそくせき漬け 豆乳きのこ汁	がんととき、鶏肉 塩昆布 豚肉、みそ、豆乳	しょうが、いんげん たくあん、わらび水煮、きゅうり、にんじん、キャベツ 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	米 砂糖、油 じゃがいも	833 kcal 33.5 g 27.4 g 3.1 g
16 金	メニュー 運動会応援		ネバギバ丼 (ごはん) 君こそウィナースープ 紅白なかよしデザート	もずく、豚肉、かつお節 ひよこめ、ウインナー、あさり、みそ	玉ねぎ、にんじん、コーン、こまつな 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト みかん缶、レモン	米 油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖 豆乳ゼリー、いちごゼリー、砂糖	862 kcal 32.3 g 21.2 g 2.5 g
19 月			ごはん カルカルグラタン 切干しナポリタン わかめスープ	高野豆腐、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ ウインナー 豆腐、なると、わかめ	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー 切干しだいこん、にんじん、玉ねぎ、しめじ、青ピーマン はくさい、ねぎ、えのき	米 油、パン粉 油、砂糖	760 kcal 27.4 g 23.1 g 3.1 g

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

給食は楽しい時間です。でもいくら楽しい時間だからといって、勝手なことをして食べてしまえば、みんなが気持ちよく食べることができません。自分だけでなく、周りの人々も楽しく食事ができるようにするために、誰が見ても気持ちのよい食べ方をするようにしましょう。

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。苦手なものも、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。また大声を出すと、ほかの人の迷惑になります。

おなかのGo!Go!
「おはして
すごい！」

おはしを上手に使って、
おいしく食べましょう。

令和7年5月 水沢中学校 献立表（後半）

20	火	ごはん 鶏肉のレモンあえ 白いぼうしの夏みかんはあるかなサラダ かきたまみそ汁	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 しいたけ、こまつな、たけのこ、にんじん、玉ねぎ	779 kcal 32.5 g 24.3 g 2.8 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 かんたと言えばゼリー	豚肉、のり ハム ベーコン、豆乳		米 油、バター 油 米粉、油 あじさいゼリー	907 kcal 28.7 g 27.8 g 2.6 g
22	木	ごはん 鯖のカレー煮 こまつなのごまこうじあえ 切り干し大根のみそ汁	さば 油揚げ、みそ		米 砂糖 ごま じゃがいも	828 kcal 29.2 g 30.1 g 2.7 g
23	金	ごはん 豆みそ せとうちさっぱりサラダ 和風ポトフ 青じそdeガパオライス （ごはん）	大豆、みそ ツナ、ちりめん ウィンナー 豚肉、大豆		米 油、砂糖、ごま きゅうり、にんじん、キャベツ だいにん、にんじん、いんげん、こんにゃく 油、砂糖 米	806 kcal 23.7 g 24.8 g 2.4 g 847 kcal
26	月	ビーフンdeフォー 手作り抹茶蒸しパン	サラダチキン、あさり 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、万能ねぎ、キャベツ	ビーフン、油 ホットケーキミックス、砂糖、甘納豆	21.0 g 2.8 g
27	火	ごはん 中華卵焼き甘酢あんかけ 本当にもやしだけのナムル 豆腐の中華煮	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	813 kcal 33.2 g 25.5 g 3.3 g
28	水	トマみそカレー豚丼 （コシヒカリごはん） 季節の野菜チップス 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	油、砂糖 米 じゃがいも、油 マスカットゼリー	840 kcal 26.7 g 22.7 g 1.7 g
29	木	ごはん 手作りミートローフ ひじきのぴりっとサラダ 山菜きのこ汁	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	779 kcal 32.5 g 25.6 g 2.7 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	792 kcal 33.0 g 24.9 g 2.9 g

① おはしのもち方は...
ちよつとまてて！
うま〜..
うま〜..
うま〜..
② おはしの先を
合わせる
上のおはしは
えんぴつを
もつように
3本の指でもつ
下のおはしは
うごかさない

③ ④ やたね！
うま〜..
うま〜..
うま〜..
おはして
すごいね！