

給食だより 5月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和7年4月30日

新学期が始まって、1か月が過ぎました。新しい学年にも慣れたことと思います。

1年生も、給食の準備や後片付けができるようになり、小学校の給食時間にも慣れてきました。緊張がとけ、疲れが出てくる頃でもあります。また、季節の変わり目で、体調を崩す人もいます。一日の過ごし方を考え、疲れたら休養・栄養をとるようにしてください。



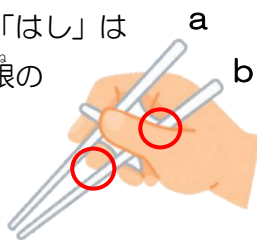
おはしを上手に使えますか？



和食のマナーの基本は、おはしの持ち方と使い方です。おはしは上手に持てますか。「持ち方は違うけど、使えているから大丈夫。」とっていませんか。間違った持ち方をしていると、スマートに食べることができません。お家でも正しい持ち方をかくにんしてみてください。

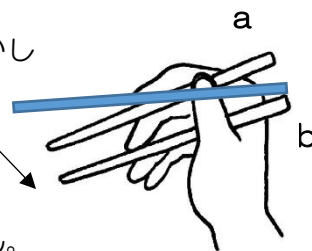
正しく持てますか？～下の図を見て

ください。まず、aの「はし」は、鉛筆を持つように人差し指と中指ではさんで持ちます。もう一つのbの「はし」は薬指と親指と人差し指の付け根のところで、押さえます。親指は、軽く添えるだけです。



正しく動かしますか？～動かすのは、

aの「はし」だけです。中指と人差し指だけで動かし、親指は、軽く添えるだけで、動かすときには使いません。bのはしは、動かしません。



こんな持ち方をしている人はいませんか。ちょっとかっこ悪いかなあ。正しい持ち方に、直していきましょう。

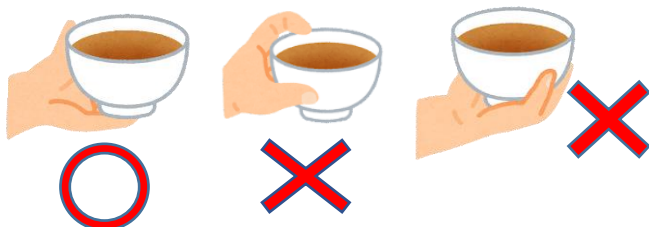
こんなはしの使い方は間違いです。

あれ？間違いなの。と思われる使い方もあるかもしれません。どうしていけない使い方なのか、それぞれ理由があります。調べてみてください。



お茶碗の持ち方

茶碗は、親指以外の4本の指を碗底にあて、親指は、茶碗のふちに添えて持ちます。



月	火	水	木	金
5月の こんだて  		ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、 のみましょう！ 	1 ・たきこみいなり ・メンチカツ ・おひたし エネルギー626kcal 【たきこみいなり】 米・大麦・砂糖・酢・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・醤油・砂糖・みりん・白ごま・あまのり 【メンチカツ】 豚ひき肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆たんぱく・澱粉・コショウ 【おひたし】 小松菜・もやし・糸かつお・醤油	2 ・わふうそぼろごはん ・みそしる(こまつな・あつあげ) ・ほっけのカレーあげ エネルギー618kcal 【和風そぼろごはん】 鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖・みりん・唐辛子 【味噌汁】 小松菜・厚揚げ・味噌 【ほっけのカレー揚げ】 ほっけ・カレー粉・醤油・小麦粉・片栗粉
5 <こどもの日>  	6 <ふりかえきゅう日> 	7 ・パスタシーフード ・トマトソース ・バジルポテト エネルギー614kcal 【パスタシーフードトマトソース】 パラバーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・バセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ 【バジルポテト】 ジャガイモ・にんにく・オリーブ油・バジル・黒コショウ	8 ・わかめごはん ・けんちんじる(みそ) ・さばのこうみあげ エネルギー628kcal 【わかめごはん】 米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま 【けんちん汁】 鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌 【さばの香味揚げ】 さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉	9 ・ごはん ・とうふのカレーソース ・いわしのカリカリフライ ・いそあえ エネルギー686kcal 【豆腐のカレーソース】 豆腐・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ 【いわしのカリカリフライ】 まいわし・水飴・とうもろこし・馬鈴薯・砂糖・生姜・マッシュポテト・澱粉・米粉・米粉/パン粉・菜種油・コショウ 【和え】 小松菜・もやし・切りのり・醤油
12 ・せわりコッペ ・セルフドック(ウインナー) ・コーンクリームスープ ・りんご エネルギー617kcal 【セルフドック】 チキンウインナー(鶏肉・豚肉)・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子 【コーンクリームスープ】 ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉葱・人参・バセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白コショウ・鶏ガラスープ	13 ・ごはん ・カレーにくじゃが ・さんまのたつたあげ ・おかかふりかけ エネルギー601kcal 【カレー肉じゃが】 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・さやいんげん・干椎茸・たまごだけ・生姜・油・醤油・砂糖・みりん・カレー粉 【さんまの竜田揚げ】 さんま・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉 【おかかふりかけ】 しらす干し・醤油・砂糖・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	14 ・たぬきうどん ・チーズポテト ・うんしゅうみかんゼリー エネルギー645kcal 【たぬきうどん】 むきえび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・長葱・ほうれん草・干椎茸・たまごだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子 【チーズポテト】 ジャガイモ・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク 【温州みかんゼリー】 温州みかん果汁・砂糖・粉あめ	15 ・チキンライス ・かぼちゃコロック ・コロコロサラダ エネルギー607kcal 【チキンライス】 米・大麦・バター・トマトソース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・黒コショウ 【かぼちゃコロック】 かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉 【コロコロサラダ】 ロースハム・凍り豆腐・砂糖・醤油・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・白コショウ・白ごま	16 ・ぶたすきどん ・みそしる(じゃがいも・わかめ) ・ジューシーオレンジ エネルギー557kcal 【豚すき丼】 豚肉・しらたき・玉葱・筍・たまごだけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれん草 【味噌汁】 ジャガイモ・塩わかめ・長葱・味噌
19 ・かくしよく ・イタリアンスープ ・ほっけのオートミールフライ ・チョコクリーム エネルギー576kcal 【イタリアンスープ】 パラバーコン・じゃが芋・玉葱・人参・ホールコーン・バセリ・マカロニ・醤油・黒コショウ・鶏ガラスープ 【ほっけのオートミールフライ】 ほっけ・黒コショウ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉 【チョコクリーム】 豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ	20 <食育放送> ・ソースカツどん ・みそしる(こまつな・あつあげ) ・ミニトマト エネルギー640kcal 【ソースカツ丼】 豚肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子 【味噌汁】 厚揚げ・小松菜・味噌	21 ・みそラーメン ・きなこポテト ・パインかんづめ エネルギー599kcal 【味噌ラーメン】 豚肉・玉葱・にんじん・生姜・にんにく・白ごま・白すりごま・ごま油・味噌・醤油・みりん・豆板醤・もやし・玉葱・メンマ・油・ほうれん草・長葱・茎わかめ 【きなこポテト】 ジャガイモ・きな粉・砂糖	22 ・ビビンバ ・ひじきはるまき ・フルーツミックス エネルギー623kcal 【ビビンバ】 米・大麦・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・酢・唐辛子 【ひじき春巻】 筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・澱粉・砂糖・オイスターソース・小麦粉 【フルーツミックス】 みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖	23 ・ごはん ・にらたまスープ ・あげぎょうざ ・ナムル エネルギー588kcal 【にらたまスープ】 卵・豆腐・にら・醤油・片栗粉 【揚げぎょうざ】 キャベツ・玉葱・生姜・豚肉・鶏肉・パン粉・醤油・砂糖・コショウ・小麦粉・澱粉 【ナムル(ネギだれ)】 ロースハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・生姜・にんにく・長葱・豆板醤・ごま油・白ごま
26 ・くろコッペパン ・アスパラのクリームに ・やさしいコロック ・りんご エネルギー681kcal 【アスパラのクリーム煮】 パラバーコン・グリーンアスパラガス・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ 【野菜コロック】 ジャガイモ・豚肉・玉葱・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・油・醤油・砂糖・みりん・コショウ・小麦粉・生パン粉・白ごま	27 ・まめとひきにくのカレー ・もやしのごまサラダ エネルギー588kcal 【豆とひき肉カレー】 牛肉・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・バセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ 【もやしのごまサラダ】 ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・醤油・砂糖・酢・赤味噌・豆板醤・白すりごま	28 ・さんさいうどん ・スパイシーポテト ・パインかんづめ エネルギー591kcal 【山菜うどん】 鶏肉・油揚げ・つと・地だけのごぼう・きんぎょ・わらび・たまごだけ・なめこ・干椎茸・長葱・ほうれん草・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子 【スパイシーポテト】 ジャガイモ・揚げ油・塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ	29 ・ふかがわめし ・すましじる(とうふ・わかめ) ・ちくわチーズつめフライ エネルギー554kcal 【梁川めし】 米・大麦・醤油・あさり・生姜・砂糖・みりん・人参・ごぼう・味噌・葉大根 【味噌汁】 小松菜・厚揚げ・味噌 【すまし汁】 豆腐・塩わかめ・干椎茸・長葱・醤油 【ちくわチーズつめフライ】 白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉	30 ・ごはん ・とうふのトロトロに ・ししゃものカレーてんぷら ・ジューシーオレンジ エネルギー642kcal 【豆腐のトロトロ煮】 豆腐・鶏肉・小松菜・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・黒コショウ・片栗粉・鶏ガラスープ 【ししゃものカレーてんぷら】 カラフトししゃも(子持ち)小麦粉・卵・カレー粉