

# 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6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・栄養をとりましょう。

## 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。」とっていないませんか。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練習してはいかがでしょうか。

### 正しく持てますか？～右の図を見て

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。



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。



こうさばし



にぎりばし

### 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。



### 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ます。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。



さしばし



くわえばし



よせばし



さぐりばし



わたしばし



はしわたし



ねぶりばし



たたきばし

| 月                                                                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                                                                                                                              | 木                                                                                                                                                                                                                                                         | 金                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>5月の<br/>こんだて</div> <div>ぎゅうにゅうは<br/>まいにちつきます。<br/>のこさず、<br/>のみましょう！</div> <div></div>                                                                               |                                                                                                                                                                                                             | <div>1</div> <div>・たきこみいなり<br/>・みそしる<br/>（とうふ・こまつな・えのき）<br/>・レバーいりメンチカツ</div> <div>エネルギー662kcal</div> <div>【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【味噌汁】豆腐・小松菜・えのきだけ・味噌【レバー入りメンチカツ】牛肉・玉葱・豚レバー・豚肉・澱粉・大豆・醤油・トマトケチャップ・パン粉・小麦粉</div>                   | <div>2</div> <div>・あつあげいりにくいためどん<br/>・みそしる<br/>（じゃがいも・にら）<br/>・りんご</div> <div>エネルギー657kcal</div> <div>【厚揚げ入り肉炒め丼】豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・醤油・みりん・玉葱・りんご・ソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま【味噌汁】じゃが芋・ニラ・味噌</div>                                                | <div>3</div> <div>&lt;憲法記念日&gt;</div> <div></div>                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>6</div> <div>&lt;ふりかえきゅう日&gt;</div> <div></div>                                                                       | <div>7</div> <div>・ごもくうどん<br/>・バターポテト<br/>・きよみオレンジ</div> <div>エネルギー572kcal</div> <div>【五目うどん】鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長葱・干椎茸・たまごだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【バターポテト】じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク</div>                                                                            | <div>8</div> <div>・ビビンバ<br/>・ひじきはるまき<br/>・ヨーグルトあえ</div> <div>エネルギー629kcal</div> <div>【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【ひじきはるまき】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【ヨーグルト和え】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト</div>     | <div>9</div> <div>・ごはん<br/>・とうふのカレーソース<br/>・いわしのカリカリフライ<br/>・いそあえ</div> <div>エネルギー686kcal</div> <div>【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【磯和え】小松菜・もやし・切りのり・醤油</div> |
| <div>13</div> <div>・ごはん<br/>・にくじゃが<br/>・あげえびシュウマイ<br/>・おかかふりかけ</div> <div>エネルギー618kcal</div> <div>【肉じゃが】豚肉・大豆水煮・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生姜・油・醤油・砂糖・みりん【揚げえびシュウマイ】いとよりだい・えび・玉葱・パン粉・砂糖・醤油・チキンスープ・小麦粉・豚脂【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</div> | <div>14</div> <div>・しょうゆラーメン<br/>・スパイシーポテト<br/>・おうとうかん</div> <div>エネルギー593kcal</div> <div>【醤油ラーメン】豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・茎わかめ・醤油・油・みりん・黒コショウ【スパイシーポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ</div> | <div>15</div> <div>・ふかがわめし<br/>・みそしる<br/>（こまつな・あつあげ）<br/>・ザンギ</div> <div>エネルギー544kcal</div> <div>【深川めし】米・大麦・醤油・あさり・生姜・砂糖・みりん・人参・ごぼう・味噌・真大根【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌【ザンギ】鶏肉・生姜・にんにく・醤油・卵・片栗粉</div>                                                                        | <div>16</div> <div>・まめとひきにくのカレー<br/>・わふうサラダ<br/>・きよみオレンジ</div> <div>エネルギー600kcal</div> <div>【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・パセリ・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【和風サラダ】大根・きゅうり・人参・しらす干し・白ごま・醤油・砂糖・サラダ油・ごま油・酢・黒コショウ</div> | <div>17</div> <div>・ツイストパン<br/>・こまつなのクリームに<br/>・やさしいコロッケ<br/>・りんご</div> <div>エネルギー661kcal</div> <div>【小松菜のクリーム煮】パラーベコン・小松菜・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【野菜コロッケ】じゃが芋・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</div>      |
| <div>20</div> <div>・かきあげどん<br/>・みそしる<br/>（とうふ・なめこ）<br/>・おひたし</div> <div>エネルギー605kcal</div> <div>【かき揚げ丼】むきえび・あさり・さくらえび素干し・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【味噌汁】豆腐・なめこ・長葱・味噌【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・醤油</div>                                            | <div>21</div> <div>・パスタクリームソース<br/>・フルーツミックス</div> <div>エネルギー656kcal</div> <div>【パスタクリームソース】パラーベコン・小松菜・玉ねぎ・たまごだけ・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・味噌・コショウ・豚骨スープ【フルーツミックス】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖</div>         | <div>22</div> <div>・ラムにくのピラフ<br/>・かぼちゃコロッケ<br/>・こまつなサラダ</div> <div>エネルギー593kcal</div> <div>【ラム肉のピラフ】米・大麦・バター・カレー粉・ラム肉・にんにく・黒コショウ・ウ・玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油【かぼちゃコロッケ】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【小松菜サラダ】ローズハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・醤油・酢・砂糖・ごま油・辛子</div> | <div>23</div> <div>・ごはん<br/>・とうふのトロトロに<br/>・あげぎょうざ<br/>・ジュシーオレンジ</div> <div>エネルギー611kcal</div> <div>【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【揚げぎょうざ】キャベツ・玉葱・ニラ・長葱・豚肉・鶏肉・大豆たん白・醤油・砂糖・小麦粉・澱粉</div>                                        | <div>24</div> <div>・ロールパン<br/>・ポトフ<br/>・ラーメンサラダ<br/>・パインかん</div> <div>エネルギー612kcal</div> <div>【ポトフ】チキンウインナー・パラーベコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・醤油・黒コショウ・鶏ガラスープ【ラーメンサラダ】生ラーメン・ローズハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・辛子・白ごま</div>                                              |
| <div>27</div> <div>&lt;うんどうかい<br/>ふりかえきゅうぎょう日&gt;</div> <div></div>                                                                                                     | <div>28</div> <div>・さんさいうどん<br/>・ごまみそポテト<br/>・はくとうかん</div> <div>エネルギー638kcal</div> <div>【山菜うどん】鶏肉・油揚げ・つと・地だけ・のこ・ふき水煮・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【ごまみそポテト】じゃが芋・味噌・砂糖・みりん・白すりごま</div>          | <div>29</div> <div>・わかめごはん<br/>・さつまじる<br/>・さんまスパイスあげ</div> <div>エネルギー638kcal</div> <div>【わかめごはん】米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま【さつま汁】豚肉・豆腐・さつま芋・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌【さんまスパイス揚げ】さんま・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒コショウ</div>                                              | <div>30</div> <div>・ごはん<br/>・けんちんじる（みそ）<br/>・かわいいからあげ<br/>・ひじきのにもの</div> <div>エネルギー622kcal</div> <div>【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌【かわいい唐揚げ】かたい・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【ひじきの煮物】ひじき・油揚げ・人参・油・砂糖・醤油・みりん</div>                                                | <div>31</div> <div>・くろコッペパン<br/>・ベーコンシチュー<br/>・しろみざかなフライ<br/>・ミニトマト</div> <div>エネルギー670kcal</div> <div>【ベーコンシチュー】パラーベコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【白身魚フライ】真鱈・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉</div>                                                          |

