

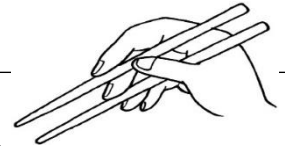
給食だより 5月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和8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
いるようです。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。



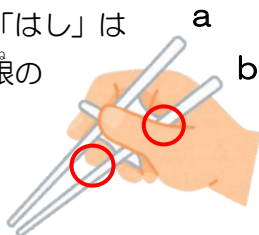
おはしを上手に使えますか？



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。」と思っていないですか。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。

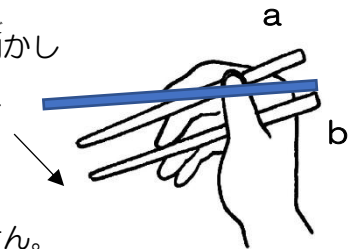
正しく持てますか？～下の図を見て

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。

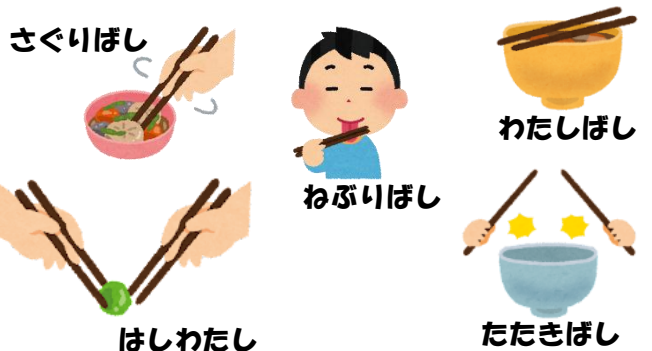
こんなはしの使い方は間違いです。

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
<h1>5月の こんだて</h1>				
				<p>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！</p> 
4	5	6	7	8
<p><みどりの日></p> 	<p><こどもの日></p> 	<p><ふりかえきょう日></p> 	<p>・パスタシーフード トマトソース ・あおのりポテト</p> <p>エネルギー609kcal</p> <p>【パスタシーフードトマトソース】バラベーコン・むぎえび・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・パセリ・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【青のりポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・青のり</p>	<p>・ふかがわめし ・みそしる (こまつな・あつあげ) ・ちくわチーズつめフライ</p> <p>エネルギー569kcal</p> <p>【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・葉大根【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌【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</p>
11	12	13	14	15
<p>・ハヤシライス ・コロコロサラダ</p> <p>エネルギー652kcal</p> <p>【ハヤシライス】豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オールドパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【コロコロサラダ】ロースハム・戻り豆腐・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・白こま</p>	<p><早出し></p> <p>・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</p> <p>エネルギー617kcal</p> <p>【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・パセリ・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</p>	<p>・ごはん ・とうふのトロトロに ・うのはなコロッケ ・ジュシーオレンジ</p> <p>エネルギー657kcal</p> <p>【豆腐のトロトロ】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【うのはなコロッケ】じゃが芋・ごぼう・人参・玉葱・おから・ひじき・砂糖・醤油・パン粉・小麦粉・でんぷん</p>	<p>・カレーうどん ・フレンチポテト ・あまなつかん</p> <p>エネルギー587kcal</p> <p>【カレーうどん】鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・筍・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たまごたけ・長葱・小麦粉・油・カレー粉・醤油・砂糖・本みりん・カレールウ【フレンチポテト】じゃが芋・揚げ油・黒コショウ</p>	<p>・チキンウインナーライス ・かぼちゃコロッケ ・だいこんサラダ</p> <p>エネルギー578kcal</p> <p>【チキンウインナーライス】米・大麦・バター・トマトジュース・カットチキンウインナー・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【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白こま・醤油・砂糖・こま油・酢</p>
18	19	20	21	22
<p>・ぶたすきどん ・みそしる (じゃがいも・わかめ) ・ジュシーオレンジ</p> <p>エネルギー558kcal</p> <p>【豚すき丼】豚肉・しらたき・玉葱・筍・たまごたけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれん草【味噌汁】じゃが芋・カットわかめ・長葱・味噌</p>	<p><早出し></p> <p>・よこわりバンズ ・くしろさんたらフライ ・クリームシチュー-カレー-ふうみ ・こまつなサラダ</p> <p>エネルギー636kcal</p> <p>【クリームシチュー-カレー-風味】豚肉・カレー粉・セロリ・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・カレールウ・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【銀魚さんたらフライ】すけとうたら・パン粉・小麦粉・ショートニング・とうもろこし濃粉・じゃが芋濃粉・さつま芋濃粉・小麦粉・ライ麦粉・ケチャップ・ソース・砂糖・辛子【小松菜サラダ】ロースハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・醤油・酢・砂糖・こま油・辛し</p>	<p>・ごはん ・ぶたじる ・あげぎょうざ ・のりのつくだに</p> <p>エネルギー553kcal</p> <p>【豚汁】豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌【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・濃粉【のりの佃煮】もものり・ひじき・醤油・みりん・水あめ</p>	<p>・みそラーメン ・シナモンポテト ・パインかんづめ</p> <p>エネルギー616kcal</p> <p>【味噌ラーメン】豚肉・玉葱・にんじん・生姜・にんにく・白こま・白すりこま・こま油・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・室わかめ【シナモンポテト】さつま芋・グラニュー糖・シナモン</p>	<p>・ビビンバ ・ひじきはるまき ・フルーツミックス</p> <p>エネルギー603kcal</p> <p>【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・こま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白こま・酢・唐辛子【ひじきはるまき】筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・濃粉・砂糖・オスターソース・小麦粉【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル缶・桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖</p>
25	26	27	28	29
<p>・まめとひきにくのカレー ・やさいのしょうゆづけ</p> <p>エネルギー566kcal</p> <p>【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・オールドパイス・ナツメグ【野菜の醤油づけ】大根・きゅうり・人参・醤油・みりん・砂糖・水あめ・酢</p>	<p><早出し></p> <p>・くろコッペパン ・ポテトクリームに ・アスパラとコーンのソテー ・りんご</p> <p>エネルギー619kcal</p> <p>【ポテトクリーム】バラベーコン・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・パセリ・鶏ガラスープ【アスパラとコーンのソテー】ホールコーン・グリーンアスパラガス・バター・サラダ油・塩・黒コショウ</p>	<p>・ごはん ・みそしる (とうふ・なめこ) ・チキンカツ ・おひたし</p> <p>エネルギー621kcal</p> <p>【味噌汁】豆腐・なめこ・長葱・味噌【チキンカツ】鶏肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・中濃ソース【おひたし】ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油</p>	<p>・さんさいうどん ・きなこポテト ・パインかんづめ</p> <p>エネルギー619kcal</p> <p>【山菜うどん】鶏肉・油揚げ・つと・地だけのご・ふき水煮・わらび・たまごたけ・なめこ・干椎茸・長葱・ほうれん草・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【きなこポテト】じゃが芋・揚げ油・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>・わかめごはん ・けんちんじる(みそ) ・さばのこうみあげ</p> <p>エネルギー628kcal</p> <p>【わかめごはん】米・大麦・炊き込みわかめ・白こま【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【さばの香味揚げ】さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉</p>

