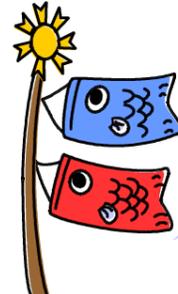


# 5月の献立表

月	火	水	木	金
<p>5月9日は、アイスクリームの日です。</p> <p>毎年、北海道アイスクリーム協会さんからアイスクリームが寄贈されています。(寄贈は、生徒だけです)</p> <p>10日の給食に出ますので、感謝して食べましょう。</p> 		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・みそ汁</li> <li>豆腐の和風ステーキ</li> <li>香り和え</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>2日</p> <p>開校記念日</p>	 
<p>6日</p> <p>振替休日</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・のっぺい汁</li> <li>魚のみそマヨネーズ焼き</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>もやしのスープ</li> <li>マカロニのクリーム煮</li> <li>フルーツサラダ・牛乳</li> </ul> 	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホイコーロー丼</li> <li>大根スープ</li> <li>バンサンス</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>ふわふわスープ</li> <li>レモン和え</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>アイスクリーム寄贈</p> 
<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・みそ汁・味のり</li> <li>肉じゃが</li> <li>わかめとイカのサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょう油ラーメン</li> <li>春巻き</li> <li>三色杏仁</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山菜ピラフ</li> <li>五目スープ</li> <li>ミモザサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・小松菜スープ</li> <li>ポークチャップ</li> <li>わさびマヨネーズ和え</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけご飯</li> <li>中華スープ</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>牛乳</li> </ul> 
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・貝だくさんみそ汁</li> <li>青菜とひじきの卵焼き</li> <li>さつま芋のサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏すき丼</li> <li>みそ汁</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトフランス・トマトスープ</li> <li>かぼちゃチーズフライ</li> <li>オレンジゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・みそ汁・ふりかけ</li> <li>洋風煮込み</li> <li>金平サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>そばろチャーハン</li> <li>青梗菜のスープ</li> <li>カリポリサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・たぬき汁</li> <li>煮魚(赤魚)</li> <li>和風サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティーナポリタン</li> <li>わかめスープ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>他人丼</li> <li>みそ汁</li> <li>芋の酢の物</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯・白菜と木耳のスープ</li> <li>塩マーボー豆腐</li> <li>ザーサイ和え</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホタテフライカレー</li> <li>福神漬</li> <li>キャベツとコーンのサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> 

しょく いく

# 食育だより

はい ただ お かた

## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？

しゅさい 主菜  
ふくさい 副菜  
しゅしょく 主食  
はし  
しるもの 汁物  
ぎゅうにゅう 牛乳

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

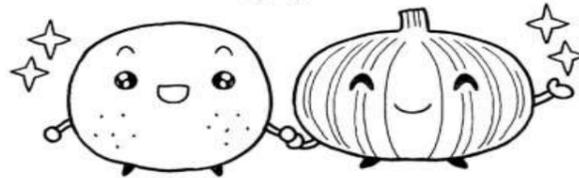
- いすに深く座る
- 背もたれに寄りかからない
- 机と体はこぶし1つ分あける
- 両足を床につける

しんねんと はじ げつ 1か月たちました。しんにゅうせいのみなさんも、あたらしいせいかつに慣れてきたようです。しんきゅうの2、3年生のみなさんも、せんぱいとしてがんばっています。

ゴールデンウィークが明ければ夏に向かい暑くなってくるので、たいちょうにきをつけてげんきに楽しい学校生活を過ごしてくださいね。

## ~今月の給食のポイント~

ぼくたち **新** 入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

季節によって違いがあるよ

はる 春キャベツ ふう 冬キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。



「山菜ピラフ」・・・和食料理に使うことが多い山菜を洋風のバターライスに炊き込んだピラフで味わってもらいます。山菜は、細竹・わらびを使います。



「たぬき汁」とは・・・昔、肉を食べない寺院でたぬき肉の代わりに食感の似た「こんにゃく」を入れたみそ汁を食べていたそうです。これが精進料理として広まりました。



「赤魚」とは・・・魚の名前ではなく、体表が赤い魚の総称のことです。給食でも登場していますが、赤魚のほとんどは「アラスカメヌケ」です。



「他人丼」とは・・・親子丼は鶏肉と卵を使いますが、鶏以外の肉を使って卵でとじる丼です。今回は、豚肉を使います。