

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1	水	カレーシチュー	ぶた肉 白ワイン ジャがいも たまねぎ にんじん いんげんまめ マッシュルーム水煮 牛乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) ベシヤメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 白こしょう 米油 水
2	木	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 にんにく ぶた肉 ビーマン たまねぎ にんじん 乾燥しいたけ バター
7	火	わかめのみそしる	わかめ とうふ にんじん 長ねぎ しめじ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水
8	水	カラフルスープ	ウインナー(大豆・豚肉) かぼちゃ団子 だいこん ほうれんそう にんじん ホールコーン
9	木	ミネストローネ	ぶた肉 白ワイン たまねぎ パセリ ホールコーン いんげんまめ トマト缶 トマトケチャップ
10	金	しょうゆラーメン	パッくらーめん(小麦) ぶた肉 清酒 なたと巻(小麦) にんじん はくさい もやし 長ねぎ メンマ 豚背油 黒こしょう 水
13	月	とりごぼうじる	とり肉 清酒 油あげ つきこんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ 乾燥しいたけ
14	火	ぐだくさんみそしる	キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ 生あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水
15	水	コーンポタージュ	ホールコーン クリームコーン缶 たまねぎ パセリ ボタージュエースコーン(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) コンソメ(鶏肉・豚肉)
16	木	こうやどうふのスープ	高野豆腐(大豆) ベーコン(大豆・豚肉) だいこん にんじん こまつな しめじ
17	金	かんこくすきやきどん	精白米 ぶた肉 清酒 たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ たら 焼き豆腐 しらたき しょうが
20	月	やさいのカレーライス	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく ジャがいも たまねぎ にんじん アスパラ キャベツ 枝豆 混合こしょう 水
21	火	こまつなのみそしる	こまつな にんじん だいこん さつまあげ(小麦・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水
22	水	ちゅうかスープ	わかめ ベーコン(大豆・豚肉) はくさい ほうれんそう ホールコーン 乾燥しいたけ 水
23	木	やさいのブラウンスープ	ウインナー(大豆・豚肉) マカロニ(小麦) アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん 枝豆 トマト缶 赤ワイン バター 水
24	金	なめこのみそしる	とうふ にんじん なめこ水煮 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水
27	月	キャベツのみそしる	キャベツ にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水
28	火	かきたまじる	卵 たけのこ水煮 ほうれんそう 乾燥しいたけ たらスープ(鶏肉) 塩ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
29	水	せんぎりやさいスープ	はくさい にんじん えのきだけ 乾燥パセリ ベーコン(大豆・豚肉) 白こしょう
30	木	かぼちゃのクリームに	とり肉 白ワイン かぼちゃ団子 たまねぎ にんじん ホールコーン 枝豆 しめじ 牛乳 白こしょう 米油 水
31	金	にくうどん	パッくらうどん(小麦) ぶた肉 清酒 にんじん こまつな 長ねぎ ごぼう うどんつゆ(小麦・さば・大豆)

今月の目標
【食事のマナーを守って食べよう】

5月分平均栄養価
熱量 小学生 641カロリー(650カロリー)
中学生 800カロリー(820カロリー)
たんぱく質 小学生 16.8%
中学生 16.5%(16%)
()内は学校給食の基準です。

パンにジャムをはさんで食べましょう。

食事の時の姿勢や食べ方をふりかえって、みんな気持ちよく食事ができるようにしましょう😊

背すじを伸ばして食べるとたくさん食べられます!

パンにハムカツとソースをはさんで食べましょう。

ラッキーday☆
スープの中に花形のにんじんが入っています!

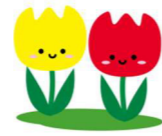
アスパラには、アスパラギン酸という栄養が多くて、疲れをとる働きがあります。

正しいはしの持ち方で食べましょう!

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている21品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 *物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより



上富良野学校給食センター
2024年 5月号

新学期が始まり、約1ヶ月が過ぎました。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期です。5月に入ってすぐには、ゴールデンウィークが続きます。連休中は、つい夜更かしをしてしまいたくなりますが「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

食事のマナーを身につけよう

正しい食事のマナーを身につけることは、自分自身が食事をスムーズにすすめるため、まわりの人に不愉快な思いをさせないために大切なことです。食事のマナーを覚えて、毎日の食事で実践しましょう。

① 食べるときの姿勢



ひじ、こし、ひざが
90度になるといいよ



食事をするときは、背筋を伸ばして、足の裏を床面にしっかりつけ、ひじをつかないようにしましょう。背中が曲がった猫背の姿勢だと、見た目がよくないだけでなく、食べ物がまっすぐに流れなかったり、胃などの消化にかかわる内臓が圧迫されたりして、消化がスムーズにいきません。

またきちんと食器を持つことも大切です。食器を持って食べると自然と背筋も伸び姿勢になります。食器が口に近づくので、食べこぼしも少なくなります。

② 食器の並べ方

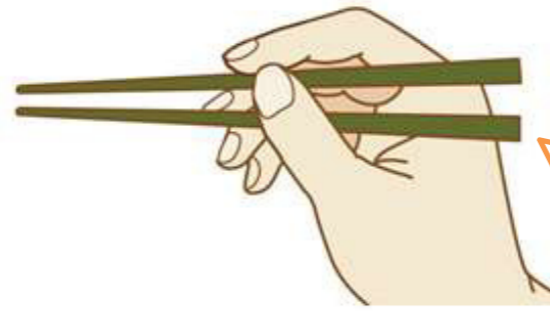


ごはんを左に置くのは、古くからある和食の配膳の基本です。このように食器を並べることで、スムーズに食事をすすめることができ、食べこぼしが少なくなります。

また、きちんと決まった場所に置く習慣をつけると、配り忘れもすぐ見つかりますね。

※左利きの人は、ごはんと汁ものを逆にしても構いません。

③ はしの持ち方

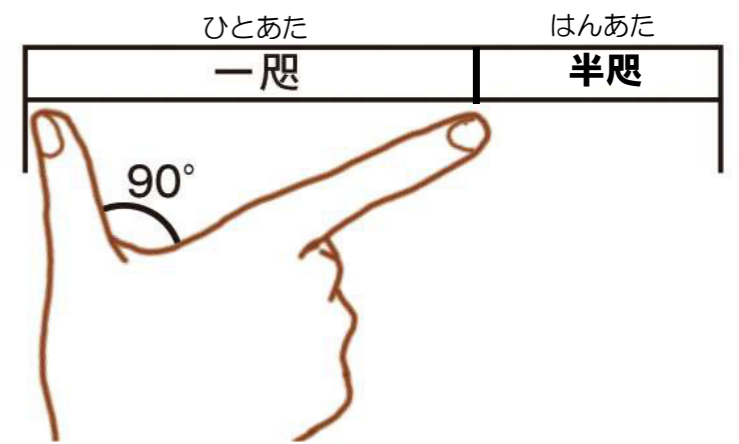


日本の食事作法は「はしで始まり、はしで終わる」といわれるほど、はしの持ち方・使い方が重要視されています。はしを上手に使いこなすことができればさまざまな動作ができ、料理が食べやすくなるだけでなく、料理をきれいに食べることに繋がります。

はしを上手に使うポイントは、下のはしをしっかりと固定して、上のはしだけ動かすことです。毎日の食事で正しいはしの持ち方・使い方を意識しましょう。

自分にあったはしを選ぼう！

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。手にあったはしの長さにするので、はしを正しく持てるようになり、使いやすくなります。親指と人差し指を直角に広げた長さを「ひとあた」といいます。はしの長さはその1.5倍、「1あた半」が適当です。使っているはしの長さを確認して、自分にあった長さのはしを使いましょう。



みんなで楽しく食べるためのマナー



口に食べ物を入れたまま話さない

- 口に食べ物が入っていると飛び散って、まわりの人がいやな思いをします。
- 口の中の食べ物がなくなってから落ち着いて話しましょう。

食事にふさわしい話をする

- 食事の時に、きたくない話や気持ちの悪くなる話はやめましょう。
- 放送やまわりの人の会話が聞こえるよう、声の大きさにも気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩かない

- 食事の途中に、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしないようにしましょう。
- 自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待ちましょう。