

今月の目標
食べ物の働きを知ろう

5月 給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。 ※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g ※物資の都合により献立が変更になることがございます。ご了承ください。			1 おちゃプリン 牛乳 ごまあえ ホキのみそマヨネーズやき むぎごはん こんぶじる	2 市教研のため 午前授業 ネ刀がっお
5 こどもの日	6 ふいかえきゅうじつ 振替休日	7 かしわもち 牛乳 キャベツのゆかりあえ さけメンチカツ たけのこごはん すましじる	8 牛乳 ほうれんそうののりすあえ あつあげのおこのみやき むぎごはん のつべいじる	9 牛乳 もやしのちゅうかあえ ユーリンチー むぎごはん コーンとたまごのソース
12 牛乳 キャベツのおかかあえ かつおフライ むぎごはん ぶたじる	13 牛乳 オレンジ コールスローサラダ まっちゃんタフィ ソフトめん あさりのクリームソース	14 牛乳 こまつなからしあえ とうふハンバーグ むぎごはん こんさりみそじる	15 牛乳 クリームゴールド ごぼうとまめのサラダ オムレツ おちゃパン ミネストローネ	16 牛乳 ヨーグルト(中のみ) いそかあえ さばのさいきょうやき むぎごはん さわにわん
19 牛乳 やまぶきあえ とりにくのみそチーズやき むぎごはん たぬきじる	20 牛乳 オレンジ アスパラサラダ おからマフィン さんさいうどん	21 牛乳 ほうれんそうのツナあえ だいすのつつみあげ むぎごはん まいたけのみそじる	22 牛乳 こまつなのナムル ビビンバ わかめスープ	23 牛乳 シャキシャキししゃものいそべあげ むぎごはん とうふのカレーじる
26 牛乳 こまつなサラダ メンチカツ むぎごはん みそけんちんじる	27 牛乳 パリッシュ(中のみ) げんきサラダ あげとうふのこまだれかけ むぎごはん なめこのみそじる	28 牛乳 ごもくぎんびら いわしのうめに むぎごはん じゃがいもとわかびのみそじる	29 牛乳 いちごジャム ひじきのこまどしサラダ バーベキューチキン しょうパン はるキャベツとウインナーのスープ	30 牛乳 フルーツのヨーグルト あえ だいすのこさかなのあげに スピニッチカレーライス

こんな姿勢で食べていない？



きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを手にもって食べる
スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける
かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!

正しい姿勢で食べよう



背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通過して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!