

令和4年度



5月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397



しんねんどがはじまってはやくも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

食事マナーを守って食べよう

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあるものです。食事のあいさつはもちろん、食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる

人をいやな気分させないようにすることが大切です。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで協力して工夫しましょう。

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

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



月	火	水	木	金
2 牛乳 ごはん 洋風玉子焼き イタリアンサラダ ブラウンシチュー	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 牛乳 ごはん カツオの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 若竹汁 柏餅 【こどもの日メニュー】
9 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ チンゲン菜の和え物	10 牛乳 ごはん 焼きガレイ ミルクおから 春キャベツの豚汁	11 牛乳 ごはん 鶏肉のアップル シンジャーソース ポテトサラダ ジュリエンスープ	12 牛乳 山菜ごはん ハタハタのカレー風味揚げ 青菜のおひたし 麩のすまし汁 【ふるさとメニュー】	13 牛乳 ごはん から揚げ 春野菜サラダ じゃがいものみそ汁
16 牛乳 ツナトースト 枝豆サラダ かぼちゃのポターージュ	17 牛乳 ごはん サワラのチリソース アーモンド和え 春雨スープ	18 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き 三尾産わかめの酢の物 厚揚げの煮物	19 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット もやしの和え物 根菜のみそ汁	20 牛乳 ピビンバ 【麦ごはん 焼肉・ナムル】 かきたまスープ
23 牛乳 三尾産わかめうどん 浜坂竹輪のごま天ぷら 切干大根の和え物 【カミカミメニュー】	24 牛乳 ごはん 鮭のフレーク焼き 五目野菜サラダ アルファベットスープ	25 牛乳 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 大根の華風和え たけのこスープ	26 牛乳 ごはん アジフライ キャベツの梅和え いなか汁	27 牛乳 麦ごはん チキンカレー 小松菜のじゃこサラダ メロン
30 牛乳 黒糖ロール ハニーマスタードチキン れんこんサラダ 春キャベツのトマト煮 【カミカミメニュー】	31 牛乳 ごはん サバのみそ煮 フジッコの昆布和え 沢煮椀	<p>ホタルイカをいただきました!</p> <p>4月26日(火)、浜坂漁業協同組合の「浜坂機船底びき網漁業協会」さんより、ホタルイカ45kgをいただきました。毎年、「新温泉町の子どもたちに、ふるさとのおいしいものを味わってもらいたい。」と、提供してくださっています。今年は青のりを使いたいそべ揚げで登場しました。春のおとずれを感じられるよい機会となりました。</p> <p>今月は12日に、「ハタハタ」をいただく予定です。地域の恵みに感謝していただきます。</p>		

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費4月分の口座振替は、5月20日(金)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。