

給食だより



さわやかな風と新緑がまぶしい季節となりました。

新学期から1ヶ月が過ぎ、学校生活にも慣れてきた頃と思いますが、疲れが出てくる時期でもあります。

次の日に疲れが残らないように早寝・早起き・朝ごはんを基本に規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標

「給食」が楽しいものになるように工夫しましょう

給食時間は、友達や先生と和やかに過ごせるように、身の回りの整理・整頓や話題に注意して食事するようにしましょう。

① 机の上をきれいに拭く、ゴミを拾う、手を洗う、換気をするなど食事にふさわしい環境づくりをしましょう。

② 準備を早く終わらせて、余裕がある食事時間を確保するために、給食当番に協力しましょう。

③ 大声で話したり、歩き回るなどをせず、マナーを守って食事をしましょう。

また、今回はいくつかある食事のマナーの中から箸のマナーについて3点お話しします！！

☆持ち箸☆

箸を持ったまま、その手で器をもつこと。無意識についやってしまいそうですが、箸はいったん置いてから器を持つようにしましょう。

☆迷い箸☆

どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。「どれがおいしいかな？」と探っているように見えて失礼になる場合があります。

☆探り箸☆

鍋や汁物、煮物などの料理の中身を箸で探ること。何が入っているか気になったり、好みの具材から食べたい気持ちもわかりますが、箸で料理をかき回すのは、周囲の人に不快な思いをさせてしまいます。

塩竈市学校給食栄養士会コラム

めざせ！朝食マスター！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。今月は、「ごはん」を主食にした簡単メニューをご紹介します。また、お湯を注ぐだけでできる「みそ玉」の作り方も一緒にご紹介します♪小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

今月の朝食メニュー

- 鮭ごはん
- みそ玉deわかめのみそ汁
- ヨーグルト

材料(1人分)：ごはん 1杯、鮭フレーク 大さじ1、いりごま 小さじ1

作り方：①ごはんには鮭フレーク、ごまを入れて混ぜ合わせる。

【みそ玉：お湯をそそぐだけでできる簡単みそ汁の素】

1食分の具材を合わせ、丸めてラップに包んだもの。

材料(1人分)：みそ 大さじ1、かつお節 小さじ1、乾燥わかめ 大さじ1、ねぎ 2cm、乾燥ふ 3~4個

作り方：①ねぎを薄く切り、その他の具材と一緒に混ぜてラップに包む。②食べる時は、みそ玉をお椀に入れ、適量のお湯を注ぐ。

みそ玉を作っておくと、忙しい朝でも簡単にみそ汁を食べることができます。冷蔵で約1週間は保存可能です。

令和3年度 5月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	ごはん <small>焼き海苔(蒲戸産) バック醤油</small>	○	肉じゃが ほうれん草のおひたし ととやき(チョコクリーム)	牛乳,のり,豚肉,ちくわ	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ほうれん草,もやし	824 kcal 28.9 g 16.5 g 2.8 g
7 金	アーモンド揚げパン	○	三色ソテー ジュリエンヌスープ アセロラミルクゼリー	牛乳,ウインナー,ベーコン	パン,油,アーモンド,粉糖,油	枝豆,とうもろこし,キャベツ,にんじん,たまねぎ	896 kcal 26.7 g 40.8 g 9.4 g
10 月	ごはん	○	さんまみぞれ煮 仙台油麩の味噌汁 プリン	牛乳,豆腐,みそ,カスタードプリン	ごはん,油麩,じゃがいも,えのきたけ	はくさい,たまねぎ	843 kcal 28.6 g 24.5 g 2.2 g
11 火	チョコレートパン	○	オムレツ(プレーン) ラビオリスープ	牛乳,卵	パン,ラビオリ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	713 kcal 25.5 g 25.0 g 3.0 g
12 水	ごはん	<small>ジョア</small>	小籠包(1人3個) 豆腐ともずくのスープ アップルシャーベットの <small>※ジョア(ストロベリー)</small>	ジョア(ストロベリー),小籠包,豆腐,もずく,卵	ごはん,でん粉	はくさい,にんじん,しいたけ	811 kcal 22.5 g 20.6 g 2.7 g
13 木	米粉きなこパン	○	ミルク(ココア) ポテトソテー オニオンスープ	牛乳,豚肉,ベーコン	ココア牛乳の素,パン,じゃがいも,油	にんにくの芽,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム	752 kcal 27.7 g 30.1 g 3.2 g
14 金	ごはん	○	チキンカレー さっぱりサラダ 果物(河内晩柑)	牛乳,鶏肉,脱脂粉乳	ごはん,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,もやし,河内晩柑	830 kcal 29.2 g 18.9 g 3.9 g
15 土	体 育 祭						
17 月	振 替 休 業 日 (5 月 1 5 日 分)						
18 火	ごはん	○	チンジャオロース あつあつ笹かま 中華風コーンスープ	牛乳,豚肉,ささかまぼこ,鶏肉,卵	ごはん,油,じゃがいも,でん粉	にんにく,ピーマン,たけのこ,もやし,にんじん,たまねぎ,とうもろこし	796 kcal 36.4 g 18.5 g 2.2 g
19 水	ごはん	○	豚丼の具 さつまいも汁 果物(グレープフルーツ)	牛乳,豚肉,ちくわ,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖,さつまいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,だいこん,ごぼう,ねぎ,グレープフルーツ	901 kcal 34.9 g 19.5 g 2.9 g
20 木	ごはん	○	鯖の味噌煮 ちゃんこ汁 チーズ	牛乳,さば,鶏肉,油揚げ,豆腐,チーズ	ごはん,えのきたけ	はくさい,だいこん,にんじん,しいたけ,ねぎ	865 kcal 37.2 g 27.6 g 2.4 g
21 金	横割り丸パン	○	トンカツ 海鮮風ワタンスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳	パン,油	はくさい,もやし,にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ	799 kcal 29.9 g 27.0 g 3.7 g
24 月	ごはん	○	豆腐の中華煮 中華くらげの和え物	牛乳,豚肉,豆腐,中華くらげ	ごはん,油,砂糖,でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,はくさい,チンゲンサイ,しめじ,しいたけ,ブロッコリー,もやし	759 kcal 29.5 g 17.3 g 3.1 g
25 火	ミルクパン	<small>ジョア</small>	肉団子(1人3個) ミネストローネスープ <small>※ジョア(マスカット)</small>	ジョア(マスカット),肉だんご,豚ベーコン,大豆	パン,じゃがいも,砂糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,セロリ,トマト	749 kcal 28.4 g 31.2 g 4.0 g
26 水	ごはん	○	さんまの生姜煮 豚汁 冷凍スライスパン	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,じゃがいも,こんにゃく	はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,パイナップル	825 kcal 29.6 g 22.3 g 2.1 g
27 木	黒角食パン 蜂蜜&マーガリン	○	塩釜サラダ ポークビーンズ	牛乳,わかめ,ささかまぼこ,えび,いか,大豆,豚肉	パン,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,もやし,きゅうり,レモン,にんにく,たまねぎ,にんじん	878 kcal 36.3 g 31.3 g 4.6 g
28 金	ごはん	○	マグロのオーロラ煮 ひき菜汁	牛乳,まぐろ,みそ,油揚げ	ごはん,油,砂糖,でん粉	だいこん,にんじん,ほうれん草	825 kcal 39.1 g 16.6 g 3.4 g
31 月	背割りソフトパン	○	チリコンカン ソーセージと野菜のスープ	牛乳,豚肉,ひよこ豆,レンズ豆,ウインナー,ヨーグルト	パン,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,ブロッコリー	818 kcal 32.3 g 27.3 g 4.0 g

※都合により献立を変更する場合があります

※斜め太字はふるさと給食です

<お知らせ>

5月以降の給食内容について

塩竈市では昨年度より、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食準備及び下膳の作業に配慮した給食を提供しております。安全で安心な配膳作業を行うため、令和2年度から継続して教室で配食する料理2品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供します。

衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。