

給食だより

5月



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。
- ④ 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☆

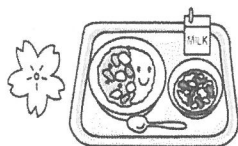
箸を持ったまま、その手で器をもつこと。無意識についやってしまいそうですが、箸はいったん置いてから器を持つようにしましょう。

☆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。

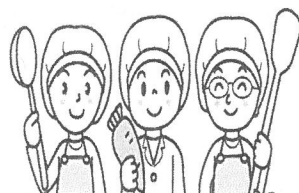
☆探り箸☆

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

塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『たらのつみいれ汁』をご紹介します。

材料(4人分): にんじん60g, だいこん120g, 長ねぎ60g,
豆腐80g, こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2,
酒大さじ1, 和風だしの素小さじ1
★つみれ★
たらすり身 140g, とりひき肉 20g, 豆腐20g,
おろししょうが 小さじ1, 塩少々, でんぷん少々

作り方は動画を
見てね！



令和4年度 5月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日		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	たんばく質 脂質 食塩相当量
2	月	ごはん	○	【こどもの日献立】 鯛型五目オムレツ バックケチャップ きんぴらごぼう 吉野汁 ゼリー（グレープ）	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ	ごはん、こんにゃく、油、砂糖、ごま、ごま油、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	797 kcal 28.0 g 19.9 g 2.4 g
9	月	ミルクパン	○	【ふるさと給食】 ブラウンチュー 塩釜サラダ アーモンドフィッシュ	牛乳、わかめ、ちくわ、えび、豚肉、脱脂粉乳	パン、油、砂糖、じゃがいも、アーモンドフィッシュ	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、マッシュルーム	831 kcal 33.7 g 32.8 g 4.9 g
10	火	ごはん	○	ぶりの味噌漬けフライ ほうれん草のおひたし けんちん汁	牛乳、ちくわ、豆腐、油揚げ	ごはん、油、さといも、こんにゃく	ほうれん草、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	771 kcal 26.3 g 20.7 g 2.1 g
11	水	ごはん	○	納豆 筑前煮 仙台油麴の味噌汁	牛乳、なつとう、絹揚げ、さつま揚げ、豆腐、みそ	ごはん、さといも、こんにゃく、砂糖、あぶら、じゃがいも	しいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやえんどう、はくさい、たまねぎ、えのき	762 kcal 28.6 g 17.5 g 2.8 g
12	木	ごはん 海の五目佃煮	○	豆腐と白菜の中華煮 いんげんのごま和え ポンデドーナツ（チョコ）	牛乳、えび、豚肉、豆腐	ごはん、油、砂糖、でん粉	さやいんげん、にんじん、しょうが、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ	811 kcal 28.4 g 21.6 g 2.6 g
13	金	アーモンド揚げパン	○	枝豆とコーンのバター炒め ソーセージと野菜のスープ 冷凍りんご	牛乳、ソーセージ	パン、油、アーモンド、粉糖、バター、じゃがいも	枝豆、とうもろこし、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、りんご	782 kcal 25.8 g 30.5 g 2.8 g
16	月	ごはん	○	【ふるさと給食】 浦戸産 焼き海苔 パックしょうゆ 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、のり、豚肉、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	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、だいこん、ねぎ	762 kcal 30.2 g 17.4 g 3.3 g
17	火	【1学年・2学年給食】 背割りソフトパン	○	ロングフランク イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳、ウインナー、ベーコン、大豆	パン、ドレッシング、じゃがいも、砂糖	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、セロリ、トマト	788 kcal 28.2 g 35.5 g 3.9 g
18	水	【1学年・2学年給食】 ごはん	○	回鍋肉 なら玉汁 果物（オレンジ）	牛乳、豚肉、卵、みそ	ごはん、油	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン、にら、オレンジ	749 kcal 31.4 g 22.7 g 2.6 g
19	木	【1学年・2学年給食】 ココアパン	○	ジャーマンポテト かにかま入り春雨スープ ミニゼリー（シチリアレモン）	牛乳、ベーコン、チーズ、かに風味かまぼこ	パン、じゃがいも、油、春雨、でん粉	たまねぎ、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ	769 kcal 26.2 g 30.7 g 4.1 g
20	金	3学年のみお弁当 （1学年、2学年は給食・お弁当なしで下校）						
23	月	米粉パン	○	ドライカレー コーンスープ ゼリー（アセロラ）	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、牛乳	パン、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし	882 kcal 36.7 g 30.6 g 5.5 g
24	火	【1学年・3学年給食】 ごはん	○	小籠包（1人3個） 春雨中華サラダ なめこの中華スープ	牛乳、小籠包、ハム、卵、豆腐	ごはん、春雨、砂糖、ごま、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、はくさい、しいたけ、ねぎ	848 kcal 24.2 g 27.9 g 3.6 g
25	水	【1学年・3学年給食】 ごはん	○	豚丼の具 ひき菜汁 果物（ゴールドキウイ）	牛乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ	ごはん、こんにゃく、油、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、だいこん、ほうれん草	775 kcal 32.8 g 18.2 g 3.0 g
26	木	ごはん	○	鯖のみぞれ煮 れんこんの甘辛炒め 厚揚げとキャベツの味噌汁	牛乳、さつま揚げ、絹揚げ、みそ	ごはん、油、砂糖、こんにゃく	にんじん、ごぼう、えのき、たけのこ、れんこん、キャベツ	749 kcal 26.6 g 21.3 g 2.9 g
27	金	横割り丸パン	○	ミルク（コーヒー） ポテトコロッケ バックソース サウザンサラダ 肉団子のスープ	牛乳、まぐろ、肉だんご	ミルク、パン、油、サウザンサラダ、ドレッシング	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、しめじ	728 kcal 24.3 g 25.8 g 2.9 g
30	月	ごはん	○	【ふるさと給食】 ビビンバ（豚肉のソテー・ナムル） のりスープ 元気ヨーグルト	牛乳、豚肉、のり、豆腐、ヨーグルト	ごはん、油、砂糖、ごま油、ごま、でん粉	にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、はくさい、しいたけ	783 kcal 32.8 g 20.8 g 3.3 g
31	火	背割りソフトパン	○	チリコンカン ほうれん草と卵のスープ 冷凍パイ	牛乳、豚肉、ひよこ豆、レンズ豆、豆腐、卵	パン、油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しいたけ、パイナップル	735 kcal 31.5 g 23.2 g 4.2 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

<お知らせ>

① 下記日程は給食がありませんのでご注意ください。

☆5月17日（火）～5月19日（木）・・・3学年は修学旅行のため給食はありません。

☆5月20日（金）・・・3学年のみお弁当のご持参をお願いします。1学年、2学年は給食・お弁当なしで下校になります。

☆5月24日（火）～5月25日（水）・・・2学年は農業体験のため給食はありません。

② 塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮し、品数を制限した献立を令和2年8月末から提供して参りました。

令和4年5月から、地域の感染状況や適切な栄養摂取を考慮し、通常給食を提供することといたしますので、お知らせいたします。ご理解、ご協力をお願いいたします。