

# 5月予定献立表

令和3年4月30日(金)京丹後市立丹後中学校

## 今月の給食目標

### 食事のマナーを身につけよう

新しい生活様式になってから、一年が経ちます。学校の給食時間のルールも大きく変わりました。手洗い、消毒をしっかりと、全員前を向いて話をせずに食事をする、食べ終わったらすぐにマスクをつける。これらもふまえた食事のマナーも再度見直してみましょう。

## 一か月が経ちました、生活に慣れましたか？

新年度が始まってから一か月が経ちました。始めは緊張して過ごしていた生活にも徐々に慣れ、そろそろ疲れが出てくるころです。気温の変動が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。GWに入りますが、家の近くで適度に体を動かし、3度の食事をしっかりとって生活バランスを崩さないようにしましょう。また、窮屈な生活がしばらく続くかもしれませんので、自分なりのストレス発散法を見つけられるとよいですね。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
			エネルギー：871kcal	エネルギー：758kcal
			あぶたま丼 <b>New</b> おかかあえ こんにゃくのぴり辛煮 柏餅 牛乳 	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ツナのサラダ マカロニスープ 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
エネルギー：795kcal	エネルギー：802kcal	エネルギー：735kcal	エネルギー：744kcal	エネルギー：723kcal
ごはん 厚揚げの中華風煮 もやしのナムル 青りんごゼリー  牛乳	ごはん サバの生姜煮 アーモンド炒め <b>New</b> 若竹汁  牛乳 	ごはん  ベーコンエッグ  豚肉とキャベツのソテー レタスのスープ  牛乳	ごはん 豚肉とうずら卵の旨煮  磯香あえ じゃがいもの味噌汁 牛乳	メキシカンライス カレービーンズ 甘夏みかんのサラダ オニオンスープ  牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
 春季大会 振替休日	エネルギー：748kcal 麦ごはん(特裁米)  イカのチリソース  オニオンソテー  切干大根のスープ  牛乳 	エネルギー：831kcal ごはん(特裁米)  アジの南蛮漬け 青のり粉ふきいも キャベツの味噌汁  牛乳 	中間テスト 一日目のため 給食ありません	エネルギー：790kcal ごはん(特裁米)  えのきバーグ 照焼きソース こんにゃくのつるつる炒め わかめスープ 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
エネルギー：782kcal	エネルギー：864kcal	エネルギー：806kcal	エネルギー：926kcal	エネルギー：718kcal
ごはん(特裁米)  わかめのかき揚げ  ササミのごまあえ かきたま汁 牛乳	麦ごはん(特裁米)  キーマカレー インド風サラダ ヨーグルトゼリー 牛乳 	ごはん 魚のバジルフライ  キャベツとアスパラのソテー じゃがいものスープ 牛乳	ごはん(減量) マーボー豆腐 バンサンスー マーラーカオ 牛乳	えんどうごはん  ちくわの照り煮 キャベツの煮びたし 豆腐団子の味噌汁 牛乳
31日(月)	★気象警報等による臨時休校、また価格変動の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。			
エネルギー：815kcal 三色そばろごはん 豚肉とキャベツのぬた 生わかめのすまし汁  オレンジ  牛乳	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>「オリパラ給食」</b>              東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本の文化と異なる世界各国の料理を味わってもらおうと、月に1回五輪に合わせ「5」がつく日に「オリパラ給食」を実施します。              5月は「インド料理」です。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>「はし、持った？」</b>  <b>「はんかち入れた？」</b>  <b>「エプロンはいらんの？」</b>  <b>「三角巾もいるで！」</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>はしを忘れる人が、週に3、4人、エプロンを忘れる人が週に1人あります。              はしは毎日！当番の人は週初めに必ずエプロンを持ってきてください！</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><b>*自分で用意しましょう!!</b></p>  </div>			

