



5月 こんだてよていひょう

今月の目標
食事のマナーを身につけよう。

令和2年度 錦町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
		ミルクパン		さかなのピザやき グリーンサラダ しるいんげんのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ツナ ベーコン しるいんげんまめ	パン あぶら さとう パター じゃがいも	からだのちようしをととのえる たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん しめじ パセリ	小 602	29.9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>26日 とりにくのからあげ</p> <p>人気メニューの「とりにくのからあげ」です。鶏もも肉に、にんにくや塩こしょうで下味をつけ、油で揚げるとシンプルでジューシーなからあげです。</p> </div>
25	月							中 757	36.8	
26	火	むぎごはん		とりにくのからあげ いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶ あぶら ごま さとう じゃがいも	にんにく いんげん もやし ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	小 652	22.8	
								中 827	28.6	
27	水	にんじんごはん		ごはんにくをせてたべよう ハッシュドビーフ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず さきいか	こめ オリーブゆ ことむぎ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	小 652	23.6	
								中 798	28.2	
28	木	むぎごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル こくとうナッツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめん だいず みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん くるぎとう アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし しいたけ なら	小 665	27.8	
								中 845	34.1	
29	金	だいずごはん		やしししゃも ピーマンのこんぶあえ だごじる	だいず えだまめ ちりめん こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ことむぎ しらたまこ さといも	にんじん ビーマン だいこん しいたけ	小 640	26.7	
								中 778	30.8	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

こんなマナー違反していませんか？

心を込めて食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？ 野菜や魚や肉など、食べ物はみんな命があるものでした。その命を食べてわたしたちは生きています。感謝の心を込めて食事のあいさつをしましょう。



マナー違反は、格好が悪く、ほかの人の迷惑にもなります。自分のマナーを見直してみましょう。



姿勢よく食べよう



正しい配ぜんはどれかな？



©とぎ



食事マナーは国や文化によっても違うよ



世界のいろいろな国や地域ではそれぞれの食文化があり、食事のマナーも違ってきます。日本で普通に行われていることでも、ほかの国ではマナー違反になる場合もあります。その逆もあります。お互いが違う文化でも、理解し合うことが大切です。