

# 給食だより



令和8年5月

小千谷市立南小学校

小千谷市立南中学校

新学期が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、これからの時期は気温が少しずつ上がり、新しい環境で、疲れもやすいときです。家庭でも十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



朝ごはんは  
パワーの源



## 5月の給食目標☆給食の準備や片付けを上手にしよう☆

### 給食当番の衛生チェック

- 髪は毛が出ないように帽子をかぶる (Hair should be covered so no hair comes out)
- マスクで鼻と口をおおう (Cover nose and mouth with a mask)
- 手はせっけんできれいに洗う (Wash hands thoroughly with soap)
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける (Wear clean white lab coat/apron)
- 清潔なハンカチを用意する (Prepare clean handkerchiefs)
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。(Do not fold lab coats on the floor, or place dishes/cans on the floor)
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。(If you feel unwell, like having a bad stomach or nausea, please have your duty replaced.)



### 5月2日 緑茶の日

はちじゅうはちや (八十八夜)



緑茶の日は、立春(2月4日頃)から数えて88日目の八十八夜に制定されました。八十八夜は、茶摘みの最盛期で、この日に摘まれた新茶は、栄養価が高く「仙茶」と呼ばれ特別に扱われてきました。同じ葉から、加工の違いにより煎茶、ほうじ茶、玉露、抹茶など様々な風味を味わうことができます。



### 5月5日 端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形をかざり、「かしわもち」や「ちまき」を食べ、男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。

かしわもち



ちまき



ABC の文字をあてはめるとできる

言葉は？答えは、献立表の右下！



がつ こんだて よていひょう

# 5月 献立予定表



月	火	水	木	金
<p><b>食育クロスワード</b></p> <p>タテのカギ □に当てはまる文字を考えよう</p> <p>ヨコのカギ</p> <p>1 料理や紅茶に入れる甘い調味料</p> <p>2 出世魚のひとつ</p> <p>3 温州○○○</p> <p>5 ごはんはエネルギーとなる○○○のグループ</p> <p>9 保存食は昔の人の○○</p> <p>10 皮にしま模様がある果物</p>	<p>1 料理や紅茶に入れる甘い調味料</p> <p>2 出世魚のひとつ</p> <p>3 温州○○○</p> <p>5 ごはんはエネルギーとなる○○○のグループ</p> <p>9 保存食は昔の人の○○</p> <p>10 皮にしま模様がある果物</p>	<p>1 魚を生で食べる</p> <p>2 ビタミンB1が豊富な○○肉</p> <p>4 ヨーグルトに入れるのは○○○ペラの葉肉</p> <p>6 ビタミンCが多い赤い果物</p> <p>7 紫色の野菜で、生産量1位は高知県</p> <p>8 足が10本ある軟体動物</p>	<p>1 632/ - kcal</p> <p>南中 給食なし</p> <p>豆ノ助さんのおからサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん わかたけ汁</p>	
<p>4</p> <p><b>みどりの日</b></p>	<p>5</p> <p><b>こどもの日</b></p>	<p>6</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>7 728/ 887 kcal</p> <p>ミニ笹団子 スープ</p> <p>きんぴら丼</p>	<p>8 694/ 856 kcal</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ひじきツナ佃煮</p> <p>ごはん じゃがいものそばろ汁</p>
<p>11 634/ 781 kcal</p> <p>じゃがいものカレー きりざい</p> <p>ごはん せんべい汁</p>	<p>12 692/ 861 kcal</p> <p>甘夏 水餃子のスープ</p> <p>豚キムチ丼</p>	<p>13 588/ 743 kcal</p> <p>中のみ：ミニゼリー</p> <p>小松菜と大豆のサラダ</p> <p>たけのこごはん わらび汁</p>	<p>14 662/ 913 kcal</p> <p>わかめとツナの和え物</p> <p>米粉抹茶揚げパン コーンポタージュ</p>	<p>15 732/ 904 kcal</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひじきとアーモンドのサラダ</p> <p>チキンカレーライス</p>
<p>18 579/ 767 kcal</p> <p>中のみ：黒糖ビーンズ</p> <p>新玉ねぎの血液サラサラ 鱈のソース煮</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>19 685/ 892 kcal</p> <p>ひゅうがなつ 切干大根のさっぱり和え</p> <p>ソフト麺 ビーンズミートソース</p>	<p>20 630/ 810 kcal</p> <p>寒天中華和え</p> <p>しゅうまい</p> <p>ごはん ヤージャン豆腐汁</p>	<p>21 672/ 872 kcal</p> <p>南小 運動会応援献立</p> <p>青菜のいろいろ和え</p> <p>鶏肉のフレーフレー揚げ</p> <p>ごはん もやしのみそ汁</p>	<p>22 646/ 788 kcal</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>お豆のブラウンシチュー</p> <p>コーンピラフ</p>
<p>25 624/ 764 kcal</p> <p>南小 給食なし</p> <p>のり酢和え 鉄火みそ</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p>	<p>26 605/ 745 kcal</p> <p>しょうゆフレンチ 豚肉の鉄骨煮</p> <p>ごはん 切干大根のみそ汁</p>	<p>27 671/ 826 kcal</p> <p>即席漬け</p> <p>レバーとポテトのケチャップ和え</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>28 663/ 845 kcal</p> <p>パンネとアスパラガス のトマトソース</p> <p>アーモンドジュリアン トースト スープ</p>	<p>29 624/ 789 kcal</p> <p>スタミナサラダ</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p>

都合により、献立の内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

クロスワード答え: さかな