



5月こんだてひょう

平成30年(2018) 5月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
今日の給食目標 食事のマナーを 考えて楽しく食事	1 黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ りんごレタスのサラダ カリコリ根菜スープ	2 こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 牛肉のスタミナ焼き 春きゃべつのこんぶあえ はんぺんのすまし汁 かしわもち	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">給食時間はこう過ごそう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>背筋を伸ばし、 食器・はしは きちんと持つ</p> <p>食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気でも過ごす</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>食べるときは口をとじ、よくかんで食べる</p> <p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう</p> </div> </div> </div>	
7 ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ 小松菜のアーモンドあえ なめこのみそ汁	8 パン イチゴジャム 牛乳 スパイシーチキン 青じそドレッシングサラダ グリーンポターージュ	9 ごはん 牛乳 さごしの梅だれかけ 大根のごますあえ 肉じゃが	10 塩ラーメン ちゃんぽんごはん(中) 牛乳 焼きぎょうざ(2こ) ハンサンスー	11 ハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ みずな 水菜のサラダ みしょうかん
				
14 ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き ツナサラダ ゆばのおすいもの	15 パン チョコクリーム 牛乳 サケのバジルオイル焼き りっちゃんの元気サラダ 新じゃがのカレースープ チーズ(中)	16 おいしい出雲の一日 ごはん めのは(板わかめ) 牛乳 アジの南蛮づけ ごま和え 出雲野菜のみそ汁	17 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 うの花コロッケ コールスローサラダ	18 ごはん 牛乳 おき沖ぶりの照り焼き いそか 磯香あえ ぶた汁 ミニトマト(小2中3)
				
21 ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き レンコンサラダ むらくも汁	22 にんじんっこパン 牛乳 白身魚のフライ 1食タルタルソース 色とりどりサラダ かぼちゃのポターージュ	23 ごはん 牛乳 わかどり 若鶏のから揚げ ほうれんそうのナムル ワンタンスープ	24 山菜米粉うどん ちゃんぽんごはん(中) 牛乳 厚焼き卵 甘酢あえ パナナ	25 えんどうごはん 牛乳 ミンチカツ ごまじゃこびたし すいとん汁
				
28 ポークカレーライス 牛乳 ゆでたまご グリーンサラダ 大好き☆出雲!	29 りんごパン 牛乳 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ ペンネのスープ	30 ごはん 牛乳 イカフライ 納豆サラダ 若竹汁	31 にゅうめん ちゃんぽんごはん(中) 牛乳 きびなごから揚げ 三色あえ いちごゼリー	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">姿勢よく 食べましょう</p>  <p>おわんの持ち方</p> <p>口を閉じて、よくかむ</p> <p>背すじを伸ばす</p> <p>ご飯や汁物のおわんは手に持つ</p> <p>足を床につける</p> <p>ひじをつかない</p> </div>
				



※都合により献立を変更することがあります。