



給食だより



小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。

☆☆☆ 給食の準備から後片付けまでの約束 ☆☆☆

身だしなみを整えましょう

◇クラスのみんなが食べる給食です。衛生に気をつけ安全に給食当番の仕事をしましょう。マスク、帽子、白衣を正しく身につけましょう。



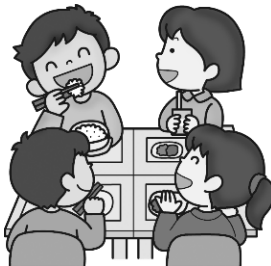
石けんでよく手を洗いましょう

◇水だけの手洗いは、汚れをひろげてしまいます。石けんで手を洗いましょう。食事前、トイレの後の手洗いは食中毒を予防するためにとっても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

◇食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



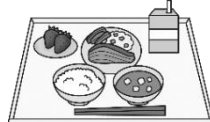
苦手なものや初めてのものでも味わってみましょう

◇子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。新しい味、おいしさに出会えます。



おかずと主食は交互に食べましょう

◇「ばっかり食べ」は、栄養にかたよりが生じやすいので、交互に食べましょう。また、料理とごはんの味を口の中で重ねて、味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



片づけもきれいにしましょう

◇食べ残しや食器はルールを守ってきれいに返しましょう。調理員さんも気持ちよく片づけができます。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「かんぴょうサラダ」です。

【材料(4人分)】

かんぴょう(乾燥)・・・15g
きゅうり・・・80g
コーン缶・・・40g
ツナ缶・・・60g
マヨネーズ・・・大さじ2
酢・・・大さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々

【作り方】

- ①かんぴょうをもどす。(さっと洗い、塩でもみ、塩を水で洗い流した後、鍋にたっぷりのお湯で好みの硬さに茹でる)
 - ②茹でたかんぴょうを冷水で冷まし、2cm幅に切り、しばって水気を切る。
 - ③きゅうりは半月切りにし、コーンとツナは汁気を切っておく。
 - ④材料と調味料を和えて、出来上がり。
- ※市販の和風ドレッシングなどで和えてもおいしいです。



4がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あ か	み ど り	き い ろ	びこう	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
8	火	しぎょうしき							
9	水	セルフ ツナサンド (コッペパン)		ツナサンドのぐ ミンチカツ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく ベーコン なまクリーム	パン ドレッシング パンこ でんぶん あぶら ルウ		641kcal 24.3g 30.0g	
10	木	セルフ かきあげどん (ごはん)		やさいかきあげ さんしょくあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう しゅんぎく もやし こんにやく だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ ドレッシング ごま じゃがいも あぶら	たれが つきます	690kcal 21.7g 20.7g
11	金	おおむぎごはん		ポークカレー こんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご こんにやく きゅうり キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		698kcal 22.3g 22.2g
14	月	バターロールパン		ハンバーグケチャップソースかけ ミモザサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご なんと	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう ほししいたけ	パン さとう でんぶん じゃがいも ドレッシング ワンタンのかわ		664kcal 26.4g 30.4g
15	火	ごはん		マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう		626kcal 22.7g 17.4g
16	水	しょくパン いちごジャム		マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう こなチーズ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	パン ジャム マカロニ あぶら ルウ		569kcal 22.9g 19.0g
17	木	おさかなランチ ごはん		しろみざかなフライ ごもくきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう みそ ほき さつまあげ とうふ わかめ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん なめこ ねぎ	ごはん でんぶん ごま パンこ こむぎこ あぶら さとう	ソースが つきます	646kcal 22.2g 17.5g
18	金	ごはん		おやこに かふうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも あぶら はるさめ		639kcal 25.0g 14.0g
21	月	さつきのまい こめこパン		さつきランチ (とくさんぶつこんだて) インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース かんぴょう キャベツ きゅうり こんにやく	こめこ パン じゃがいも ドレッシング あぶら さとう		621kcal 27.0g 22.2g
22	火	にゅうがくおいわいこんだて わかめごはん		とりにくのからあげ コールスロー すましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ とりにく なんと たまご	にんじん だいこん しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら ドレッシング ゼリー		669kcal 22.8g 20.2g
23	水	メーフルトースト		ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり ブロッコリー キャベツ	パン メーブルシロップ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		624kcal 21.9g 25.4g
24	木	セルフ ビビンバ (ごはん)		ビビンバのぐ たまごいりわかめスープ ビーンズカル	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく たまご こざかな わかめ だいず	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが えのきだけ こんにやく ほうれんそう	ごはん ごま さとう あぶら		626kcal 26.0g 18.4g
25	金	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん		モロのねぎみそやき キムチあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう モロ みそ ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり こんにやく さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも あぶら		635kcal 27.1g 13.4g
28	月	しょくパン クリーム		ウインナーのケチャップに チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	パン クリーム あぶら ドレッシング		662kcal 22.2g 35.7g
29	火	しょうわのひ							
30	水	ココアロールパン		カレービーンズ ツナコーンサラダ いちごとみかんの2しょくゼリー	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	パン ココア マカロニ じゃがいも あぶら ゼリー ルウ さとう ドレッシング		692kcal 25.5g 28.2g

しょうがくせい がっこう きゅうしよくせつしゅ きじゅん
・小学生の学校給食 摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質20g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g