

4がっ 給食たより

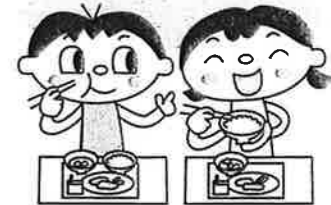
進級おめでとうございます。色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇る中、新学期がスタートしました。新しい学年、新しい教室、新しい教科書、新しい先生・・・気持ちがわくわくしてきますね！いろいろな目標をもって、この新学期をむかえていることでしょうか。みなさんは、日々成長して心も体も大きくなってゆきます。学校給食は、みなさんの成長に必要な栄養量を考えて作られています。苦手な食べ物も少しずつ挑戦し、健康で楽しい学校生活をスタートしましょう！

日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
9 火	赤飯 中身汁 紅白なます 牛乳 干切りイリチー かるかん	牛乳 卵 ぶた肉 ぶた中身 カステラかまぼこ あずき こんぶ	米 もち米 米油 三温糖 白ごま しいも	切干大根 こんにやく しいたけ ねぎ しょうが 大根 にんじん
10 水	麦ごはん 肉じゃが さばのみそ焼き 牛乳 ふりかけ くだもの	牛乳 ぶた肉 さば みそ しらすぼし 青のり 糸けずり節	米 じゃがいも 三温糖 ごま 米油	しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにやく たら しょうが くだもの
11 木	揚げパン コンソメスープ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	牛乳 きな粉 チーズ ウィン ナー ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 黒糖 アーモンド 三温糖 マヨネーズ コールスロードレッシング だいち油	玉ねぎ にんじん だいこん セロリー 白菜 パセリ きゅうり きゃべつ コーン くだもの
12 金	山菜おこわ 豚汁 牛乳 鮭の塩焼き(レモン添え)	牛乳 とり肉 油あげ 鮭 ぶた肉 とうふ みそ	米 もち米 米油 しいも	わらび ふき たけのこ なめこ ねぎ えのきだけ にんじん 青豆 しいたけ レモン こんにやく ごぼう
15 月	塩やきそば クレソンのごまあえ 牛乳 ぜんざい くだもの	牛乳 ぶた肉 ちくわ 金時豆	中力粉 ごま油 米油 三温糖 白ごま 押し麦 もち米 でんぷん 黒糖	玉ねぎ しいたけ きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが チンゲン菜 にんじん だいこん クレソン くだもの
16 火	硬ジュシー 魚てんぷら 牛乳 イナムドゥチ くだもの	牛乳 ぶた肉 だいち ひじき チキアギ シイラ 青のり 卵 カステラかまぼこ 油あげ みそ	米 麦 米油 薄力粉	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく しいたけ くだもの
17 水	チロツク(コッパン&チリコンカン) 牛乳 オートミールポタージュ 魚の香草やき	牛乳 金時豆 だいち ぶたひき肉 牛ひき肉 ベーコン 白花豆 大福豆 生クリーム ホキ チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 米油 マヨネーズ オートミール パン粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリー パセリ
18 木	あわごはん 麻婆豆腐 牛乳 やきししゃも フルーツ杏仁	牛乳 とうふ だいち みそ 牛ひき肉 ぶたひき肉 甜麺醬 ししゃも 脱脂粉乳	米 あわ ごま油 でんぷん 米油	にんじん 玉ねぎ たけのこ たら 木くらげ にんにく しょうが パイン 黄桃 みかん キーウィ
19 金	麦ごはん きんぴらごぼう 納豆みそ 牛乳 くずきりスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 納豆 シーチキン みそ	米 麦 米油 じゃがいも 三温糖 ごま くずきり ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ ピーマン 木くらげ こんにやく チンゲン菜 玉ねぎ たら しいたけ しょうが ねぎ くだもの
22 月	麦ごはん 煮つけ 魚の梅みそ焼き 牛乳 青菜の煮びたし	牛乳 とり肉 こんぶ 厚あげ ホキ みそ 油あげ 糸けずり節	米 麦 米油 三温糖	だいこん にんじん こんにやく いんげん 梅肉 チンゲン菜 もやし
23 火	あわごはん 中華五目煮 キムチあえ 牛乳 きびなごのから揚げ くだもの	牛乳 とり肉 厚あげ えび うずら卵 みそ きびなご 糸けずり節	米 あわ だいち油 米油 三温糖 薄力粉 でんぷん	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ 青豆 しょうが にんにく 白菜 きゅうり くだもの
24 水	なすミートスパゲティ アスパラサラダ 牛乳 レモンケーキ	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいち チーズ シーチキン 加工乳 卵	小麦粉 マーガリン 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム パセリ レモン アスパラ きゅうり きゃべつ コーン
25 木	卵ごうすい ひじきのピーナッツあえ 牛乳 ふかしいも パナナ	牛乳 卵 油あげ とり肉 ひじき ちくわ みそ	米 麦 米油 ピーナッツバター 三温糖 さつまいも	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ごまつな しいたけ きゅうり だいこん パナナ
26 金	胚芽パン パンプキンスープ 小松菜ソテー 牛乳 アロエとフルーツヨーグルト	牛乳 あさり 加工乳 生クリーム ベーコン プレーンヨーグルト	小麦粉 ショートニング 胚芽 薄力粉 マーガリン 米油	かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ しめじ コーン えのきだけ ごまつな にんじん パイン 黄桃 ぶどう アロエ
29 月	昭和の日			
30 火	カレーライス(麦ごはん&カレー) 牛乳 ゆで卵 梅肉あえ	牛乳 とり肉 加工乳 だいち 卵 糸けずり節	米 麦 米油 三温糖 薄力粉 じゃがいも マーガリン カレールウ ごま	セロリー にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご だいこん

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



学校給食は、ただの「昼ごはん」ではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょう。



手をきれいに洗いましょう

せっけんを使って、ていねいに洗い、ぬれた手はきれいなハンカチでふきましょ。

給食当番の仕事に協力しましょう

給食当番の人は、きちんと身じたくをとのえて、配膳しましょう。また、見本を参考に、お多すぎたり少なすぎたりしないよう盛りつけてください。

感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう

食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人などに感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

姿勢をよくして、食べましょう

背筋をのばし、持てる食器(ごはんや汁物のおわんなど)は手に持って食べます。ひじをついたり、犬食いにならないようにしましょう。

食事中は楽しい話をしましょう

きたない話や友達への嫌がる話はせず、楽しい雰囲気でお話しましょう。

苦手な食べ物でも一口食べてみましょう

食べたことがない一口も食べずに残してしまう人がいますが、食べてみると意外とおいしいかもしれません。まずは一口でいいで食べてみてくださいね。

時間を守りましょう

おしゃべりに夢中になって時間内に食べ終わらない人はいませんか？時間内に食べ終わるよう考えて食べましょう。

残ってしまった食べ物は、食缶にもどしましょう

家に持ち帰ったり、ゴミ箱に捨てたりしないで、それぞれの食缶に、お皿に残らないよう、きれいにまとめてください。