

日曜	主食	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうめい			熱量
				熱や力のもと	血や肉のもと	体の調子をよくする	
9	ごはん	牛乳	カレーライス ラー菜(ラーツアイ)	米 バター じゃがいも 油 ごま粉 ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん ねしょうが にんにく りんご だいこん きゅうり きゃべつ	693kcal 18.9g
10	パン	牛乳	セルフマッシュサンド とうふのうま煮(に) くだもの	パン 油 じゃがいも さとう バター ごま粉 ごま油	ぶた肉 牛乳 とうふ うずらの卵	にんじん はくさい さやえんどう たけのこ にんにく ねぎ ねしょうが	635 28.7
13	ごはん	牛乳	わかめごはん さばのたつたあげ いも煮汁(にじる)	米 でんぶん さといも 油 糸こんにゃく ごま油	牛乳 ぶた肉 さば しめじ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ねしょうが	647 25.3
14	パン	牛乳	アーモンドトースト (に) 肉じゃが くだもの	パン 油 アーモンド さとう じゃがいも バター	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ さやえんどう	588 19.3
15	ごはん	牛乳	いかめし メンマラーメン	もち米 油 蒸中華そば さとう	牛乳 いか ぶたひき肉	にんじん 干しいたけ もやし ホールコーン ねしょうが ねぎ しなちく	608 36.6
16	ごはん	牛乳	たまごぞうすい ししゃものからあげ (に) じゃがいものバター煮	米 バター じゃがいも 油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 たまご ししゃも	たまねぎ にんにく にんじん ねしょうが にら えのきだけ	533 26.5
17	パン	牛乳	ヨーグルト セサミトースト (まめ) いんげん豆のシチュー	パン 油 じゃがいも ごま 小麦粉	ヨーグルト とり肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム	たまねぎ しめじ にんじん パセリ えのきだけ	510 16.7
20	ごはん	牛乳	チャーハン わかめスープ くだもの	米 ごま 油	牛乳 えび とり肉 わかめ とうふ	にんじん ねぎ たけのこ ねしょうが ホールコーン	540 21.4
21	めん	牛乳	あんかけやきそば いそべフレンチ くだもの	蒸中華そば フレンチポテト でんぶん ごま油	ぶた肉 牛乳 青のり	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし 干しいたけ にら しなちく	667 20.5
22	ごはん	牛乳	たけのこごはん さんまの簡煮(つつに) とうふ汁(じる)	米 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油あげ わかめ とうふ こんぶ さんま	たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ にんにく ねしょうが ねぎ	688 28.7
23	パン	牛乳	きんぴらサンド ポークビーンズ くだもの	パン バター じゃがいも 油 さとう 小麦粉 ごま ごま油	牛乳 大豆 ぶた肉 ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう たまねぎ グリーンピース	670 29.0

日曜	主食	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうめい			熱量
				熱や力のもと	血や肉のもと	体の調子をよくする	
24	ごはん	牛乳	中華丼(ちゅうかどん) にらたまスープ (くき) (いた) ごま油 ごま まわかめのにんにく炒め	米 油 でんぶん ごま油 ごま	牛乳 いか ぶた肉 えび たまご まわかめ とうふ	さやえんどう ねしょうが にんじん たまねぎ にら たけのこ 干しいたけ はくさい にんにく	612 26.9
27	ごはん	牛乳	ハヤシライス わかめポイルサラダ	米 小麦粉 じゃがいも ごま 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ ナチュラルチーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく ねしょうが グリーンピースマッシュルーム ホールコーン	783 26.8
28	めん	牛乳	五目(ごもく)うどん (きのみ) 木の実のマフィン くだもの	小麦粉 バター 生うどん さとう くるみ アーモンド粉	牛乳 とり肉 たまご 油あげ	にんじん ねぎ あおな 干しいたけ	653 23.9
30	パン	牛乳	マカロニグラタン もやしスープ	パン バター マカロニ 油 ごま油	牛乳 えび とり肉 ぶた肉 ナチュラルチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく ねしょうが	590 26.6

ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食室では、今年度も安全でおいしい給食作りに頑張ります。よろしくお願ひします。

給食を食べながら食物のそれぞれの大切な働きを勉強していきます。





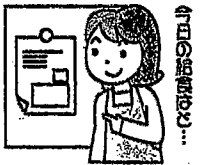
# 家庭と連携した学校給食



## 1 今日の給食は何か？

(献立表を冷蔵庫の脇など見やすい場所に貼っておいてください)

- ・毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。
- ・給食の献立や食べたときの様子などを家族で話し合ってみましょう。



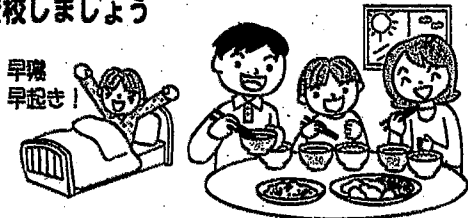
## 2 食べ物を大切にすることを育てましょう

- ・食べ物は、たくさんの人の手を通して作られています。感謝の気持ちをもって食べましょう。
- ・その気持ちがあれば、自然と「いただきます」「ごちそうさま」の言葉が出てくると思います。



## 3 朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

- ・早寝・早起きは、健康の第一歩。朝ごはんは、1日の活動源です。
- ・いつも遅く起きている人は、朝30分早く起きて、家族そろって朝ごはんを食べましょう。



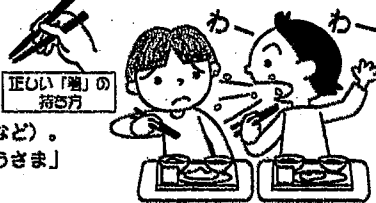
## 4 清潔なハンカチの用意

- ・食事の前に必ず、手を洗きましょう。
- ・トイレへ行っても、手をふかず、ぬれた手をズボンやスカートでふいている人がいます。衛生的にもよくありません。

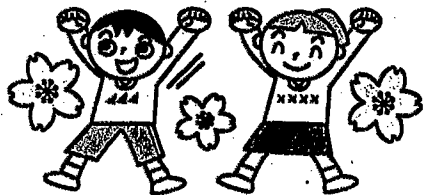


## 5 食事のマナーは、身につけていますか？

- ・背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢で食べましょう。
- ・正しい「箸」の持ち方をして食べましょう。
- ・食べ物を口に入れたまま話をするのはやめましょう。
- ・食事中は、食事にふさわしい話をしましょう。
- ・ふさわしくない話はしない(例えば、人が嫌がる話など)。
- ・感謝の気持ちをもって、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



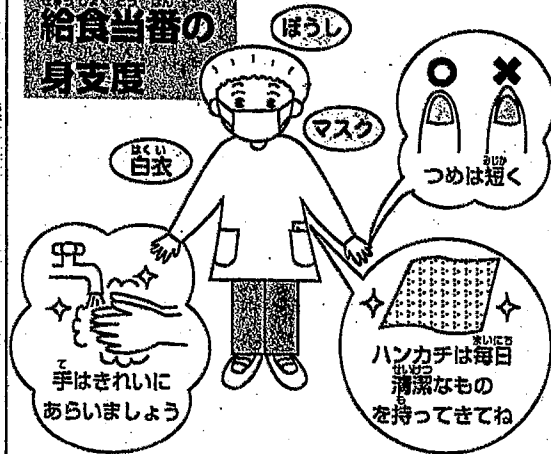
二ノ倉和子先生 (新潟県)



春がやってきました。新しい学年のスタートですね。  
好き嫌いをしないで、何でも食べて、元気なからだをつくりましょう。

# 給食当番の仕事

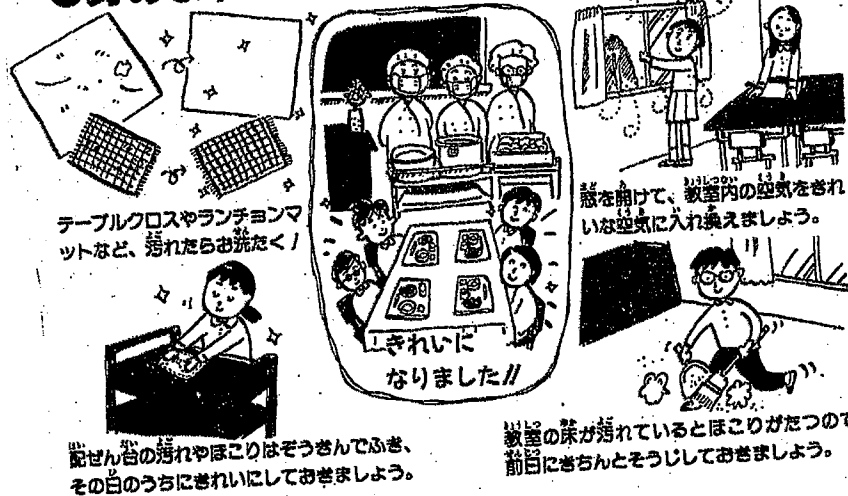
## 給食当番の身支度



こんな人はいませんか？



## ●身のまわりの環境もチェックしよう



配膳台の汚れやほこりはそうさんでふき、その日のうちにきれいにしておきましょう。

教室の床が汚れているとほこりがたつので、前日にきちんとそうじしておきましょう。