



4月の給食だより

きゅうしょくじかん まも かいしょく
給食時間のきまりを守り会食しましょう！

1 給食時間・服装

12時55分(または12時35分)から始まります。
時間を守り服装を整えて会食しよう。



2 手洗い消毒

- ①ハンカチは忘れずに各自で持参する。
- ② 石けんは泡立ててしっかり手洗いでする。
- ③流水ですすぎ、きれいなハンカチで拭く。
- ④アルコールを両手に揉み込む。



3 準備・会食

順番よく並びます。
食事中は姿勢よく、きれいなものでもひとくちは食べましょう。



4 片付け

給食終了時間を守りましょう。
残菜、果物の皮、はし、スプーン、ゼリーカップ、食器蓋などを、仕分けします。
牛乳パックは小さくたたんで捨て、ゴミ減量に協力しよう！

5 おかわり

- ① おかわり当番は、エプロン、頭巾をし、手指消毒する。
- ② おかわりの合図をきいて、走ったり、割り込みはしない。
- ③ 自分の分をすべて食べてからおかわりする。
- ④ 健康教室対象の生徒がおかわりする時は、きまりを守り担任に確認してからおかわりする。



6 食堂の清掃当番(クラス単位)

各自、座席周りのアクリルパネルとテーブルを台ふきんで拭く

- ① 使用した台ふきんを回収、洗濯する。
- ② 中央の配膳テーブル、食堂カウンター、食器返却口、片付け棚を台ふきんで拭く。
- ③ はし、スプーン、残菜を片付ける。
- ④ ゴミを回収し、新しいゴミ袋をセットする。
- ⑤ 食堂の電気を消し、食堂扉も閉める。



食育だより



ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしく申し上げます。

わたしは 本村 ひかる です

これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。

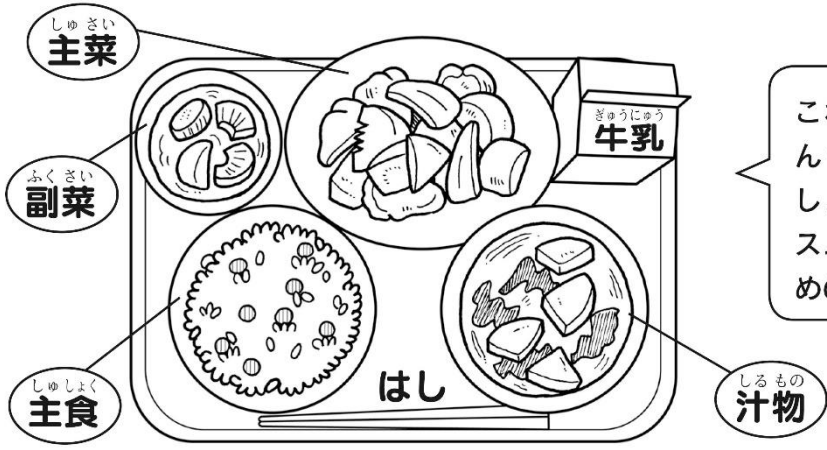
毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

給食に毎日出る「牛乳」

好きに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

配ぜん 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

栄養バランスを考えて食事をとることはもちろん大事ですが、『みんなで食事を囲むこと』もとても大切です。

ライフスタイルが多様化しており、家族と一緒に食べる頻度も少なくなっていると言われていますが、みんなで食事を囲むことで、美味しく頂けますし、コミュニケーションをとる機会になります。

できるだけ家族と一緒に食事をとる機会を増やし、楽しく美味しく食事をしましょう。



入学・進級おめでとございます！



栄養バランスを考えた食事で、みなさんの健康をサポートします。1年間どうぞよろしく！

7(金) **入学式・始業式**

牛乳
麦ごはん
ポークカレー
ほうれんそうの磯あえ
アセロラゼリー

牛乳,豚肉,豚レバー,白花生 白いんげん豆,チリメン,焼きのり

米,おし麦,じゃがいも,こめ油,アセロラゼリー

にんじん,たまねぎ,あお豆,ほうれんそう,えのきたけ

E 869 P 30.9 F 29.2

こ ん だ て	入学・進級おめでとございます！				
あ か き み ど り	栄養バランスを考えた食事で、みなさんの健康をサポートします。1年間どうぞよろしく！				
こ ん だ て	10(月) 牛乳 きびごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め 青菜とコーンのごまみそあえ えのきたけのすまし汁	11(火) 牛乳 バナナ 五穀ごはん 魚の甘酢あん ベイクドポテト ほうれん草のおかかあえ スーミータン	12(水) 牛乳 しそごはん あじごまフライ からし菜麩炒め 豚汁 黒糖ビーンズ	13(木) 牛乳 ラーメン ぎょうざ ひとくち桃まん	14(金) 牛乳 オムライス ポテトサラダ アーサ入ゆし豆腐 グレープゼリー
あ か き み ど り	牛乳,鶏肉,ロースハム,わかめ 米,もちきび,でん粉,ごま,大豆油,さつまいも,さとう にんじん,れんこん,チンゲンサイ,もやし,コーン,えのきたけ,根みつば	牛乳,まぐろ,青のり,パルメザンチーズ,糸けずり,わかめ,卵 米,おし麦,じゃがいも,こめ油,黒米,赤米,でん粉,小麦粉,油,さとう,じゃがいも,バター,パン粉,ごま にんじん,たまねぎ,赤ピーマン,しいたけ,ほうれんそう,はくさい,クリームコーン,根みつば	牛乳,チリメン,あじごまフライ,卵,ツナ,豚肉,麦みそ,黒糖ビーンズ 米,ごま,大豆油,麩,こめ油,里羊 からし菜,にんじん,もやし,だいこん,しいたけ,ごぼう,長ねぎ	牛乳,豚肉,なると,ギョーザ 沖縄そば,こめ油,ごま油,ひとくち桃まん にんじん,たけのこ,もやし,にら,こまつな,きくらげ,長ねぎ	牛乳,鶏肉,ひじき,オムライス用 玉子焼,卵,ロースハム,ゆし豆腐,アーサ 米,こめ油,じゃがいも,マヨネーズ,さとう,ぶどうゼリー にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,コーン,きゅうり
中・高	E 694 P 30.8 F 16.2	E 770 P 34.8 F 18.4	E 802 P 38.6 F 26.7	E 883 P 41.3 F 38.7	E 721 P 29.5 F 23.5
こ ん だ て	17(月) 牛乳 きびごはん 五目揚豆腐 グンボーイリチー 鶏とシブイの汁 リンゴゼリー(手作り)	18(火) 牛乳 麦ごはん もずく丼 かぼちゃサラダ こまつなときのこのみそ汁 きなこプリン	19(水) 食育の日 牛乳 クファージュシー きびなごカリカリフライ ひじきのアーモンドあえ クーリジシ ふわっといちご	20(木) 牛乳 ピザトースト のり塩ビーンズポテト 温野菜サラダ ラビオリスープ ソファール	21(金) 牛乳 麦ごはん 豚肉のピリ辛焼き 肉じゃが 大根のみそ汁 ソフトプルーン
あ か き み ど り	牛乳,五目揚豆腐,豚肉,白みそ,鶏肉,結び昆布,アガー 米,もちきび,大豆油,さとう,こめ油,ごま ごぼう,にんじん,いんげん,とうがんと,こまつな,りんご,コストレートジュース,りんご	牛乳,もずく,豚肉,大豆,麦みそ 米,おし麦,こめ油,さとう,でん粉,マヨネーズ にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,かぼちゃ,りんご,あお豆,こまつな,まいたけ,えのきたけ	牛乳,豚肩ロース赤肉,昆布,キナコカリカリフライ,ひじき,アーモンド,卵 米,こめ油,大豆油,オリーブ油,さとう,イチョウ,チコン,じゃく にんじん,しいたけ,ねぎ,だいこん,きゅうり,ほうれん草,とうがんと,ごぼう,根みつば	牛乳,ロースハム,チーズ,蒸し大豆,青のり,ベーコン,ラビオリ,ヨーグルト コッペパン,じゃがいも,でん粉,大豆油,クルトン,バター たまねぎ,ピーマン,コーン,プロッコリー,カリフラワー,いんげん,にんじん,セロリー,レタス,にんにく	牛乳,豚肩ロース赤肉,豚もも肉,わかめ,油揚げ,麦みそ 米,おし麦,じゃがいも,こめ油,ごま油,さとう にんにく,たまねぎ,にんじん,しいたけ,こんにゃく,さやいんげん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,プルーン:2個
中・高	E 803 P 30.1 F 28.2	E 813 P 28.9 F 29	E 768 P 30.4 F 27.7	E 866 P 35.1 F 37.3	E 765 P 36.9 F 23.1
こ ん だ て	24(月) 牛乳 きびごはん 鮭のムニエル ブロッコリーひじきサラダ ミネストローネ アメリカンドック	25(火) 牛乳 アーサ入り沖縄そば からし菜のツナ和え りんご	26(水) 牛乳 菜めし 魚のチーズマヨ焼き きゃべつのハニーサラダ じゃがいものみそ汁 プチたい焼き	27(木) 牛乳 麦ごはん タコライス ごぼうかりんとう 冬瓜スープ	28(金) 牛乳 五穀ごはん チキンのから揚げ マッシュポテト きゅうりの梅和え物 小松菜と卵のすまし汁
あ か き み ど り	牛乳,さけ,ちくわ,ひじき,アーモンド,ベーコン 米,もちきび,小麦粉,バター,ごま,ごま油,さとう,スナゲティ,大豆油 シークワーサー果汁,プロッコリー,カリフラワー,たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー	牛乳,アーサ,豚肉,蒸しかまぼ,ツナ 沖縄そばめん,さとう しょうが,ねぎ,からし菜,きゅうり,にんじん,コーン,りんご	牛乳,しらす干し,ひじき,キング,麦みそ,チーズ,わかめ,油揚げ 米,おし麦,ごま,マヨネーズ,クルトン,はちみつ,じゃがいも,プチたい焼 たまねぎ,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,あお豆,えのきたけ,ねぎ	牛乳,牛肉,豚肉,大豆,豚レバー,白花生 白いんげん豆,チーズ,わかめ 米,おし麦,さとう,こめ油,でん粉,大豆油,黒糖,ごま にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,トマト,ごぼう,とうがんと,長ねぎ	牛乳,鶏肉,白たまご,ひじきの立カサ,グリーンピース,マローファットピース,レッドキドニー,チリメン,昆布 米,胚芽押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,でん粉,大豆油,じゃがいも,バター,さとう きゅうり,キャベツ,梅,こまつな,えのきたけ
中・高	E 825 P 33.5 F 28.5	E 821 P 46.2 F 35.9	E 758 P 35.7 F 21.7	E 894 P 37.3 F 31.4	E 773 P 32.4 F 24.2

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。