



給食について

- 1 給食形態
めん……月曜日
ごはん…火・水・木（第1と第3）・金曜日
パン……木曜日（第2と第4）
- 2 主食・牛乳の業者
ごはんとパン…林製パン（会津若松市）
麺……五十嵐製麺（喜多方市）
牛乳…酪王牛乳（郡山市）R8年度より変更

月	火	水	木	金
20日 繰替休業日	21日 よくかんで食べよう	22日 さわらにチャレンジ	23日 旬のくだものを味わおう	24日 手作り味噌を味わおう
ベジファースト 	さんしょくサラダ  ギョーザ  ごはん マーボー豆腐 	こまつなのおかかあえ  さわらのたつたあげ  ごはん すいとんじる 	きよみオレンジ  いっちゃんサラダ  あまバター ウィナーと トースト やさいのスーフ 	えだまめグリーンサラダ  てづくりチーズポテト  わかめ ごもくはくさい ごはん スーフ 
黄(き) エネルギーになる食品 たんぱく質	黄 ごはん ごま油 714 きび砂糖 ごま でんぶ 29.0	黄 ごはん でんぶ 694 米油 ごま 29.1	黄 パン バター きび砂糖 674 米油 じゃがいも 20.6	黄 ごはん じゃがいも パター 676 米油 きび砂糖 マロニー 24.5
赤(あか) 体をつくる食品 脂質	赤 ギョーザ ハム たまご 豚ひき肉 22.9	赤 さわら ハム かつおぶし 21.5	赤 ハム こんぶ 27.3	赤 わかめ ベコン チーズ あおのり 17.1
緑(みどり) 体の調子をととのえる食品 塩分	緑 牛乳 だいす とうふ 2.2	緑 しょうが ブロッコリー キャベツ 2.0	緑 牛乳 かつおぶし ウィナー 2.9	緑 牛乳 ハム 豚肉 とうふ 3.0
給食 休みの 学年	給食 休みの 学年	給食 休みの 学年	給食 休みの 学年	給食 休みの 学年
学校給食摂取基準は、平均(3.4年生基準)で、エネルギー650kcal、たんぱく質21.1~32.5g、脂質14.4~21.6g、塩分2g未満です。	マーボー豆腐には、たくさんの豆腐と豚ひき肉が入っています。また、細かく切ったにんじんやにら、ねぎが入り、野菜のビタミンが豊富にとれます。味付けはピリ辛なので食べると体の中が温まり、元気が出ます。残さず食べましょう。	春の魚「さわら」は漢字で魚へんに春と書きます。今が旬の魚です。栄養は筋肉をつくるたんぱく質が豊富で疲れをとってくれる働きがあります。今日はさわらにしょうが、みりん、おろししょうがをつけこんで、でんぶをつけて油で揚げます。旬の魚を味わいましょう。	「野菜が大好き」になるようにと一貫小の人気の献立「いっちゃんサラダ」がです。どんな野菜が入っているでしょう。塩こんぶで味付けしたサラダです。また、甘タートーストはとても人気のある献立です。調理員さんが一つ一つ丁寧に甘バターをぬり、焼きます。感謝して食べましょう。	手作りチーズポテトはベーコン、玉ねぎを炒め、ゆでたじゃがいもをつぶします。それをまぜ、カップに入れてチーズをのせ、焼きます。じゃがいもは14kgを使用します。とても手間がかかります。感謝して食べましょう。

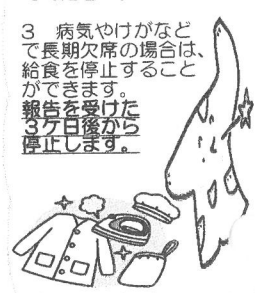
27日 手作り味噌を味わおう	28日 ベジファースト	29日 休 み	30日 よくかんで食べよう
カミカミいかにサラダ  ごもくうどん てづくりたまご おしパン 	チーズサラダ  キムチ ほうれんそうと チャーハン たまごスーフ 	鶏肉を「しっかり」食べるおひつこ 	さんしょくあえ  なっとう  ごもくきんぴら  ごはん わかめとだいこんの みそしる 
うどん ごま くる砂糖 697 きび砂糖 さつまいも ごま 30.1	ごはん 米油 599 きび砂糖 でんぶ 22.6	黄(き) エネルギーになる食品 たんぱく質	黄 ごはん じゃがいも 616 米油 きび砂糖 ごま 25.0
赤 鶏肉 なたも 14.4	赤 豚肉 ハム チーズ 18.1	赤(あか) 体をつくる食品 脂質	赤 なっとう ハム チーズ さつまいも 16.8
牛乳 たまご いか 2.8	牛乳 とうふ たまご 2.9	緑(みどり) 体の調子をととのえる食品 塩分	緑 ごまつな ごぼう 2.0
にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり しょうが	にんじん ねぎ たけのこ にんく キャベツ きゅうり コーン えのき ほうれんそう	家庭で とれた 食品	緑 にんじん えだまめ ねぎ だいこん
手作りのおしパンは小麦粉に黒砂糖と卵、牛乳を混ぜ、生地を作ります。それをカップに入れ、さつまいもを上にトッピングをして焼きます。340こ一つ作りします。感謝して食べましょう。	豚肉は炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1が豊富です。ごはんの炭水化物といっしょに食べると力がでます。今日はキムチチャーハンの具に豚肉と食物繊維たっぷりのたけのこ、ねぎ、白菜、にんじんを炒め、キムチで味付けをし、混ぜます。キムチは発酵食品で体を元気にしてくれます。残さず食べて元気を体を作りましょう。	学校給食摂取基準は、平均(3.4年生基準)で、エネルギー650kcal、たんぱく質21.1~32.5g、脂質14.4~21.6g、塩分2g未満です。	免疫力アップの秘訣は腸が元気であることです。食物せんいが多い食べ物や発酵食品を食べると腸が元気になる。今日は納豆とチーズが発酵食品で小松菜は食物せんいが豊富です。納豆に三色和えを混ぜて食べます。残さず食べて免疫力をアップしましょう。

お知らせとお願い

1 給食開始、1年生は13日(月)、2年生から6年生は7日(火)です。ランチョンマット、ぬみがきセット、マスクなどを準備しましょう。

2 給食当番用エプロンは金曜日に持ち帰ります。洗濯をして、アイロンをかけて週の初めに持たせてください。

3 病気やけがなどで長期欠席の場合は、給食を停止することができます。報告を受けた3日後から停止します。



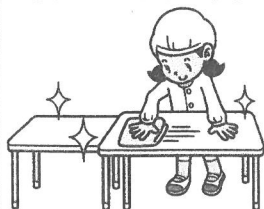
☆今月の給食の目標☆ 給食のきまりをおぼえよう。

給食当番 服装を整えて、衛生面に気を付けながら、当番の仕事を行います。



- ・マスクをきちんとつけます。
- ・かみの毛は帽子の中に入れます。
- ・手をきれいに洗います。

台ふきかけ
台ふきで給食台をきれいにふきます。



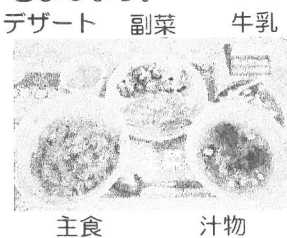
当番以外の人
手を洗い、席について静かに待ちます。



運ばん 当番で協力して、安全に給食を運びます。



給食の配ぜん
献立表を参考に食器を置きましょう。



もりつけ みんなで協力して、上手に給食をもりつけます。

- ・副菜(野菜のおかず)や汁物は、初めに全部もりつけます。残さずもりつけてね。



後片づけ

- ・おぼんの上に、ストローやジャムの袋、食べかすがないかな?
- ・残したおかずは汁の食缶に、ごはんはごはん缶に、パンやめんは箱から出して、決められた場所に置きます。

食事
よい姿勢でよくかんで食べましょう。



食器の上をきれいにし、重ねます。

