



4がつ こんだてひょう

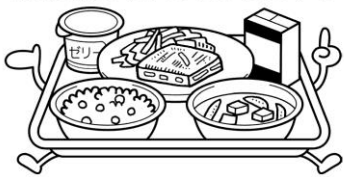
平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
14	金	むぎごはん		カレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ パイナップル みかん もも りんご	699 19.7	ぎゅうにゅうやヨーグルトにはほねやはをつくるもとになるカルシウムがたくさんはいています。
17	月	むぎごはん		ごぼうだんごスープ ピピンパ ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう きゅうにく たまご	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう ミニトマト ねぎ にんにく しいたけ チンゲンサイ	631 23.8	ピピンパはかんこくりょうりのひとつで、ピピンパは「まぜる」という意味で「パム」が「めし」という意味です。
18	火	たけのこごはん		すましじる たちうおからあげ サラたまあえ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たちうお かまぼこ あぶらあげ	にんじん さやえんどう たけのこ えのき ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	674 26.6	ふるさとくまさんデー(あしきた)
19	水	しょくパン		スパゲティポリタン ナゲット アスパラサラダ いちごジャム	パン あぶら さとう スパゲティ バター	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ えび いか たこ	たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり コーン パプリカ いちご	740 24.9	たいようのひかりをあびたものを「グリーンアスパラガス」つちをかぶせたなかでのほし、たいようにあてないものが「ホワイトアスパラガス」といいます。
20	木	むぎごはん		きせつこのやさしみそしる さんまうめに れんこんきんぴら	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	れんこん キャベツ ねぎ かぼちゃ えのき たまねぎ	599 25.5	れんこんはつちのなかでさいばいされます。こぎゅうをすすぐために、れんこんにはあながあいています。
21	金	むぎごはん		にくじゃが オムレツ ごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	いんげん にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ	669 26.2	ぶたにくにはつかれをとてくれるはたらきがあります。ひふをつよくしたり、ひはたこうかもあります。
24	月	むぎごはん		わかたけじる さけのハーブやき きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ わかめ	チンゲンサイ たけのこ ねぎ えのき キャベツ きゅうり	551 29.1	きりぼしだいこんには、ほねやをつよくするカルシウムが、だいこんの15ほいほどふくまれます。
25	火	ざっこくごはん		かぼちゃのみそしる ささみのレモンづけ ひじきのサラダ	こめ ざっこく さとう あぶら ごま こめこ	ぎゅうにゅう わかめ ささみ ツナ ひじき とうふ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	620 31.3	とりのむねのうちがわにあるのがささみです。「たけのささみ」にしていることから「ささみ」というなまえがつけられました。
26	水	ミルクパン		タイビーエン えびシューマイ かいそうサラダ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか	いんげん にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり コーン	523 22.7	タイビーエンはくまもとけんをだいたいようするきょうどりょうりです。めいじしだいにちゅうごくからつたわったそうです。
27	木	むぎごはん		おやこに きびなごのカリカリフライ こまつなとえのきのあえもの	こめ むぎ さとう こんにやく ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ きびなご とうふ たまご ちりめん	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しいたけ こまつな えのき	653 28.5	きびなごなどのこごかなは、ほねごとたべられるのでカルシウムがたくさんはいています。ほねやはがじょうぶになります。
28	金	むぎごはん		ハヤシシチュー かみんこサラダ にぼし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さきいか ハム なまクリーム ぎゅうにく いりこ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト えだまめ こぼう	695 27.3	いりこは、まるごとたべられるのでえいようまんてんです。カルシウムやてつぶんなどほうふにふくまれています。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

きゅうしょく

給食がはじまります!

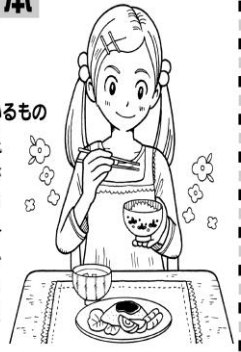


安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。



食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
 - ②人に不快感を与えないこと
 - ③その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいが食事しやすい、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



給食は毎日出る

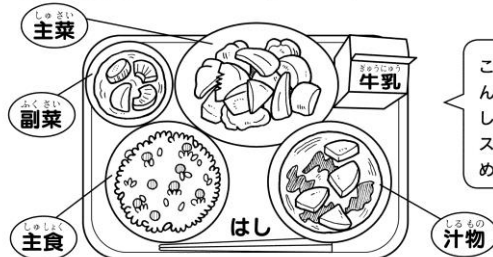
「牛乳」

残さずに飲みましょう!

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。