給 食 指 導 資 料 平成30年4月（５日から17日）

＜目標＞協力して準備，あとかたづけをしよう　　広陵中学校

日曜	献　　立	血・肉・骨をつくる（赤）	働く力のもと（黄）	体の調子を整える（緑）
5 木	**始業式・入学式　給食なし**			
6 金	ごはん 牛乳　790kcal 肉じゃがのみそ煮 ほうれん草の磯浸し グレープゼリー	牛乳 豚肉 みそ チーズ	ごはん じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖，ごま油	しょうが，にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜　ぶどう ほうれん草
9 月	麦ごはん 牛乳　863kcal ビーフカレー 福神漬 黄桃ミックス	牛乳 牛肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	シメジ・エリンギ 玉ねぎ，しょうが にんじん れんこん，しそ パイン，みかん
10 火	小ごはん 牛乳　866kcal 醤油野菜ラーメン えびまるまるカツ バナナ アーモンド&カシュー	牛乳 豚肉 わかめ えび 大豆	ごはん ラーメン ラード，ごま 砂糖，でんぷん カシューナッツ アーモンド	たけのこ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ バナナ
11 水	ごはん 牛乳　853kcal チェップルル 豚丼 いちご(3) 刻みのり	牛乳 鮭 豚肉 のり	ごはん じゃがいも でんぷん，砂糖 しらたき 三温糖 植物油	大根 にんじん 白菜，しょうが 長ねぎ 玉ねぎ，ごぼう いちご
12 木	あんぱん 牛乳　763kcal イカ団子のビーフン汁 ミックスポテト オレンジ（清見） ストリングチーズ	牛乳 いか ベーコン チーズ 小豆	パン でんぷん パン粉，砂糖 ビーフン じゃがいも バター	にんじん，しょうが たけのこ きくらげ，長ねぎ チンゲン菜 とうもろこし オレンジ（清見）
13 金	ごはん 牛乳　777kcal 四湖豆腐 ごまあえ あさり佃煮	牛乳 豆腐 豚肉 あさり	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油 砂糖 ごま	たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ，しょうが グリンピース もやし，ほうれん草
16 月	ごはん 牛乳　827kcal 親子煮 さんまみぞれ煮 わかめぱっぱふりかけ 洋なしシャーベット	牛乳 鶏肉 鶏卵 さんま わかめ	ごはん 三温糖 砂糖 コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ，大根 洋なし
17 火	ソフトフランスパン 牛乳　835kcal 青梗菜とホタテのクリーム煮 カントリーハンバーグ キウイフルーツ	ほたて ベーコン 鶏肉 豚肉 牛肉 鶏卵	パン じゃがいも 小麦粉 植物油 パン粉 砂糖，水あめ	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キウイフルーツ

給食の準備，後片付けについて

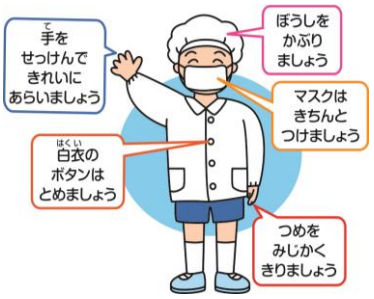
給食の時間をみんなが気持ちよく過ごすため，

給食時間のきまりについて確認しましょう。

給食の準備

給食当番の人

①身じたくを整える。



②食器や食缶など，重いものは協力して運ぶ。

③ 多すぎたり少なすぎたり

しないように，1人分ずつ

盛りつける。

給食当番以外の人

① 手をせっけんできれいに洗う。

② 机の上をきれいに片付け，グループをつくる

など，楽しく食べるための環境を整える。

③ 給食を受け取ったら，席で静かに待つ。

給食の後片付け

①残した食べものは，入っていた食缶にもどす。

②食器はからにして，きれいに重ねる。

③配膳台や机の上をきれいにふく。

＊4月の中学生の平均栄養価はカロリー　８００ｋｃａｌ、たんぱく質３２．７ｇ　脂質２２．８ｇ 鉄分４．２mg、カルシウム　４０９mg　ビタミンＡ　２８３RE(ﾚﾁﾉｰﾙ)

ビタミンＢ２　0.６１mg、ビタミンＣ　４５ｍｇ　食物繊維　５．９ｇ　食塩　３．２ｇ　亜鉛　４．０mg　＊学校行事,物資の都合で献立が変更となる場合があります

給 食 指 導 資 料 平成30年4月（18日から27日）

＜目標＞協力して準備，あとかたづけをしよう　　広陵中学校

日 曜	献　　立	血・肉・骨をつくる （赤）	働く力のもと （黄）	体の調子を整える （緑）
18 水	お赤飯(パックごま塩) 牛乳 764kcal すまし汁 含め煮 りんご 【入学・進級祝いメニュー】	牛乳 小豆 豆腐 わかめ がんも さつま揚げ	赤飯，ごま こんにゃく 三温糖 黒砂糖	みつば 大根 にんじん いんげん りんご
19 木	米粉コッペパン 牛乳 724kcal アルファベットスープ うの花コロッケ ブロッコリー ミックスナッツ(ピーナッツ抜き) マヨネーズ&ソース	牛乳 ベーコン おから ひじき	パン マカロニ パン粉，小麦粉 米粉，砂糖 じゃがいも ミックスナッツ 大豆油，白絞油	キャベツ にんじん マッシュルーム ごぼう 玉ねぎ・いちご ブロッコリー
20 金	ごはん 牛乳 755kcal 呉汁 きんぴらごぼう ふりかけ鉄之助	牛乳 大豆，豆腐 豚肉・かつお節 油揚げ さつま揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま，三温糖 植物油	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう
23 月	振替休業日			
24 火	小ごはん 牛乳 747kcal 五目うどん 和風きんぴら包み焼き バナナ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ゼラチン 鶏肉 豆腐	ごはん うどん 三温糖 パン粉 砂糖，ごま 小麦粉	いちご 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ にんじん バナナ
25 水	ごはん 牛乳 763kcal みそおでん 小松菜のお浸し オレンジ	焼き豆腐 焼きちくわ がんも 昆布 うずら卵，みそ	こんにゃく ごま 三温糖 黒砂糖	にんじん 小松菜 もやし ほうれん草 オレンジ
26 木	米粉コッペパン 牛乳 811kcal ポテトとベーコンのスープ 真だらのアーモンドフライ キャベツソテー	牛乳 ベーコン たら	パン じゃがいも バター パン粉，小麦粉 アーモンド	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ
27 金	ごはん 牛乳 864kcal 生揚げのマーボー炒め 厚焼き卵 ひじきのり佃煮	生揚げ 大豆 豚肉 みそ　ひじき 鶏卵　のり	三温糖 白絞油 でんぷん 砂糖 植物油	玉ねぎ ピーマン しょうが しいたけ

＊4月の中学生の平均栄養価はカロリー　８００ｋｃａｌ、たんぱく質３２．７g 脂質２２．８g 鉄分４．２mg、カルシウム　４０９mg ビタミンＡ　２８３RE(ﾚﾁﾉｰﾙ)

ビタミンＢ２　０.６１mg、ビタミンＣ　４５ｍｇ　食物繊維 ５．９g　食塩 ３．２g　亜鉛　４．０mg　＊学校行事,物資の都合で献立が変更となる場合があります

指導内容

食事のマナーについて

食器の並べ方

「いただきます」のあいさつをする前に，給食がすべてそろっているか，確認する。

また，食器を正しい位置に並べる。

①ごはんやパンは左

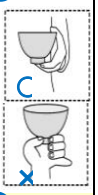
②汁物は右，牛乳は右の奥

③おかず，果物は奥

食器の持ち方

4本の指に茶碗をのせ，

親指でふちを軽くおさえる。



正しいはしの持ち方

1本のはしを正しいえんぴつの持ち方で持ち，

もう1本のはしを親指の付け値と

薬指の先ではさんで持つ。

食べる時の約束

①食事の途中で，席を立って

遊びません。

②口に食べものを入れたまま，話さない。

③食事の時に大声を出したり，きたない話や

気持ちの悪くなる話をしない。

④食器やスプーンなどの食具は丁ねいに扱う。

周りの人や物を大切にする気持ちを持って，

楽しい給食時間を過ごしましょう。