

# 4月給食指導資料 (4月5日～4月16日) 広陵中学校

## <目標> 協力して準備, 後片付けをしよう

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)	指導内容
5 金	 <h3>入学式・始業式</h3>				<h3>給食の準備, 後片付けについて</h3> <p>入学, 進級おめでとうございます。給食が始まりますので, 給食の準備や過ごし方について考えてみましょう。</p>
8 月	<b>おぎごはん</b> 牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツポンチ 890kcal	牛乳 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉  バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ パイン しょうが みかん グリーンピース マッシュルーム 大根, なす, しそ	<h3>給食の準備</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・机の上など食べる場所を片付けましょう。</li> <li>・手はきれいに洗い, 清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</li> </ul>
9 火	<b>小ごはん</b> 牛乳 五目うどん といて磯風味 バナナ アーモンド 831kcal	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 鶏卵 のり	ごはん うどん 米粉 白絞油 三温糖 アーモンド	ほうれん草 長ねぎ バナナ	<h3>給食時間</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h4>給食当番の人のチェックポイント</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> つめは短く切っている</li> <li><input type="checkbox"/> 清潔なエプロンや白衣を着ている</li> <li><input type="checkbox"/> 三角巾や帽子などをかぶり, 髪の毛が給食に落ちないように注意している</li> <li><input type="checkbox"/> 鼻と口をマスクでおおっている</li> <li><input type="checkbox"/> 盛り付けはていねいにする</li> </ul> </div>
10 水	<b>ごはん</b> 牛乳 チェッフルル 豚丼 清見オレンジ 854kcal	牛乳 鮭 豚肉	ごはん じゃがいも でんぶん, 砂糖 しらたき 三温糖 植物油	大根 にんじん 白菜, 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう, しょうが 清見オレンジ	 <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-left: 20px;"> <p>汁ものなどは, 食缶の底に具材がたまりやすいものがあるので, 底の方もすくい, 盛り付けましょう。</p> </div>
11 木	<b>米粉コッペパン</b> 牛乳 イカ団子のビーフ汁 ミックスポテト ベーコンエッグ 冷パイナップル 850kcal	牛乳 いか ベーコン チーズ	パン ビーフン じゃがいも でんぶん  パン粉, バター 植物油, 砂糖	にんじん, たけのこ きくらげ, 長ねぎ チンゲン菜 とうもろこし, しょうが  グリーンピース パイン	
12 金	<b>ごはん</b> 牛乳 みそおでん 小松菜のおひたし 洋なしシャーベット 776kcal	牛乳 焼き豆腐 焼きちくわ がんもどき 昆布 うずら卵	ごはん こんにゃく ごま 三温糖 黒砂糖	大根 にんじん 小松菜 もやし 洋なし	
15 月	 <h3>振替休日</h3>				<h3>後片付け</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳台や机をふくなど, みんなで協力してきれいにしておきましょう。</li> <li>・残ったものは給食のきまりを守って食缶などに戻します。食缶や食器は大切に扱います。</li> </ul>
16 火	<b>米粉丸コッペ切り込みパン</b> 牛乳 チンゲン菜とホタテのクリーム煮 ハンバーグ ミニトマト (3) 827kcal	牛乳 ほたて 鶏肉 豚肉	パン じゃがいも 小麦粉 バター ラード 砂糖	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ミニトマト	

\* 4月の中学生の平均栄養価は カロリー825kcal、たんぱく質32.8g、脂質23.8g、食塩3.3g、カルシウム396mg、マグネシウム125mg、ビタミンA 266RE(レチノール)

ビタミンB1 0.54mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC39g 食物繊維5.7g \*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

<目標>協力して準備, 後片付けをしよう

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)	指導内容
17 水	ごはん 牛乳 呉汁 きんぴらごぼう ひじきのいつくだ煮 オレンジ 747kcal	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ, さつま揚げ のり, ひじき	ごはん じゃがいも こんにやく ごま 植物油 三温糖 水あめ, 砂糖	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう オレンジ	<b>食事のマナーについて</b> 給食は, 学校での昼ごはんの時間であるとともに, 食事を通してマナーなどの様々なことを学ぶ時間にもなります。
18 木	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ えびかつ キャベツノテー チョコペースト 826kcal	牛乳 ベーコン えび たら 大豆	パン じゃがいも バター, 白絞油 植物油, でんぷん パン粉, 小麦粉 砂糖, ココア	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	<b>食器のならべ方</b> 
19 金	赤飯(小豆) 牛乳 すまし汁 含め煮 柚子ゼリー 入学・進級お祝いメニュー 765kcal	牛乳 豆腐 わかめ がんもどき さつま揚げ	赤飯 小豆, ごま こんにやく 三温糖 黒砂糖 砂糖	みつば 大根 にんじん いんげん ゆず	<b>クイズ! 給食のマナー</b>
22 月	むぎごはん 牛乳 シーフードカレー 福神漬 黄桃ミックス 888kcal	牛乳 いか えび ほたて あさり	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ, しょうが グリーンピース 大根, なす, しそ れんこん, なた豆 パイン, みかん 黄桃	カッコに入る言葉を枠の中から選んでみましょう。 ①給食の前に( ) をきれいに洗う。 ②( ) して準備を行う。 ③( ) を元気にする。 ④( ) を正しくし, よくかんで食べる。 ⑤汚い話や気持ちの悪い話を( )。 ⑥決められた時間内に食べ( )。 ⑦食器を( ) に使う。
23 火	小ごはん 牛乳 塩ラーメン 鉄腕豚肉焼売(3) ベビーチーズ バナナ 844kcal	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	ごはん ラーメン ラード ごま でんぷん 砂糖 植物油	たけのこ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	ア.あいさつ イ.手 ウ.終える エ.しない オ.大切 カ.姿勢 キ.協力 答え:①ーイ, ②ーキ, ③ーア, ④ーカ, ⑤ーエ, ⑥ーウ, ⑦オ
24 水	ごはん 牛乳 肉じゃがの味噌煮 厚焼き卵 甘夏かん 857kcal	牛乳 豚肉 みそ 鶏卵	ごはん じゃがいも こんにやく 植物油 三温糖 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース 甘夏かん	
25 木	あんぱん 牛乳 アルファベットスープ 真だらのアーモンドフライ フロッキー パックマヨネーズ 840kcal	牛乳 ベーコン たら	あんパン マカロニ アーモンド 白絞油 小麦粉 パン粉	キャベツ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	
26 金	ごはん 牛乳 四湖豆腐 白菜のおひたし ふいかけ鉄之助 751kcal	牛乳 豆腐 豚肉 かつお節 のり	ごはん 三温糖 でんぷん, 植物油 砂糖, ごま コーンスターチ 小麦粉	たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ, しょうが グリーンピース 白菜	<b>「はし」の持ち方の練習</b> 

\* 4月の中学生の平均栄養価は カロリー825kcal, たんぱく質32.8g, 脂質23.8g, 食塩3.3g, カルシウム396mg, マグネシウム125mg, ビタミンB1 0.54mg, ビタミンB2 0.54mg, ビタミンA 266RE(レチノール) ビタミンC39g, 食物繊維5.7g  
\*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

行事食