



日曜	こ ん だ て	働 く 力 の も と (黄)	血 ・ 肉 ・ 骨 を つ く る (赤)	体 の 調 子 を 整 え る (緑)
6 木	始 業 式 入 学 式			
7 金	ごはん/牛乳 四湖豆腐 ごまあえ オレンジ 637kcal	ごはん 三温糖, でんぷん, 植物油 ごま, 三温糖	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐, 豚肉	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 ほうれん草, キャベツ, もやし オレンジ
10 月	麦ごはん/牛乳 シーフードカレー 福神漬 フルーツみつ豆 702kcal	むぎ 麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, パター	いか, えび, ホタテ, あさり, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース 福神漬 黄桃, パイン, みかん
11 火	小ごはん/牛乳 きざみきつねうどん とり天 バナナ 622kcal	ごはん うどん, 三温糖 米粉, 白絞油	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら揚げ 鶏肉, 卵	なが 長ねぎ, ほうれん草 バナナ
12 水	ごはん/牛乳 中華風塩あんかけ豆腐 小松菜のナムル 577kcal	ごはん でんぷん, ごま油 ごま油, ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐, ハム 茎わかめ	はくさい 白菜, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, グリンピース 小松菜, にんじん, もやし
13 木	米粉コッパン/牛乳 イカ団子のピーフン汁 ミックスポテト/マーシャルピンズ ミニトマト(2) 624kcal	パン ピーフン じゃがいも, パター, マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう 牛乳 海鮮ボール ベーコン, チーズ	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, 長ねぎ にんじん, とうもろこし, グリンピース ミニトマト
14 金	ごはん/牛乳 どさんこ汁 五目きんぴら オレンジ 591kcal	ごはん じゃがいも こんにやく, ごま, 植物油, 三温糖	ぎゅうにゅう 牛乳 ホタテ, 豆腐, わかめ, みそ さつま揚げ, 豚肉	とうもろこし, にんじん, 白菜 ごぼう, にんじん, ほうれん草 オレンジ
17 月	ごはん/牛乳 親子煮 ほうれん草のおひたし 541kcal	ごはん 三温糖	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ, しいたけ ほうれん草, 白菜, にんじん
18 火	小ごはん/牛乳 しょうゆ野菜ラーメン アジフライ バナナ 557kcal	ごはん ラーメン, ラード, ごま 白絞油	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉, わかめ アジフライ	たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ バナナ

1ねんせい
きゅうしよく
はしまりのひ

給食の準備, 後片付けについて

ご入学・ご進級おめでとうございます。新たな1年とともに学校給食が始まります。給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。



手をきれいに洗いましょう

手はいろいろなところにふれるため、目に見えない汚れや雑菌がついています。自分の健康を守り、みんなが気持ちよく給食を食べられるように、指先、指の間、手首などきれいに洗いましょう。

給食当番のポイント



- ・つめは短く切つてある。
- ・清けつなエプロンを着ている。
- ・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。
- ・鼻と口をマスクでおおっている。
- ・盛り付けはいいねにする。

給食当番以外の人は...

- ・机の上はきれいに片付け、食べる環境を整える。
- ・食器が正しく並んでいるか、確認する。



後片付けも大切です

- ・「ごちそうさま」をしてから、協力して片付ける。
- ・食べ残したものは、きまりを守って食缶などに戻す。
- ・食べ物の残りが食器についていないか確認する。
- ・こぼしたものは片づけ、汚れた時はふき取る。

★3月の中学年の平均栄養価は カロリー640kcal、たんぱく質28.7g、脂質20.5g、食塩2.2g、カルシウム361mg 鉄2.7mg マグネシウム103mg、ビタミンA 242RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.52mg ビタミンC31g 食物繊維6.4g 亜鉛3.2mg * 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