

# 給食指導資料 2024年 4月<8日~17日>

もくひょう きょうりょく じゅんぴ あとかたづ すえひろきたしょうがっこう  
**<目標> 協力して準備, 後片付けをしよう 末広北小学校**

日曜	こんだて	はたら ちからのもと (黄)	ち にく・ほねをつくる (赤)	からだ ちょうし ととの (緑)
8月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 黄桃, パイン, みかん
	シーフードカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	いか, えび, ホタテ, あさり, 牛乳	
	福神漬			
9月	フルーツみつ豆 650kcal		赤エンドウ 寒天	きくらげ, にんじん 玉ねぎ, 黄ピーマン, ピーマン, トマト
	米粉コッパン/牛乳	パン <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">新メニュー</span>	牛乳	
	米粉中華風コンソメスープ	米粉, 春雨, ごま油	たまご卵	
10月	ポークケチャップソテー	さんおんとう, しょうぶつゆ, 三温糖, 植物油	ぶたにく 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 小松菜, にんじん, もやし バナナ
	皮付きフライドポテト 661kcal	じゃがいも 植物油		
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
11月	四湖豆腐	さんおんとう, 三温糖, でんぷん, 植物油	とうふ 豆腐, 豚肉	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ えびカツレツ 枝豆
	小松菜のナムル	ごま油, ごま	くき 茎わかめ	
	バナナ 661kcal			
12月	ソフトフランプン/牛乳	パン	牛乳	にんじん, 玉ねぎ, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	ポテトとベーコンのスープ	じゃがいも, バター	ベーコン	
	えびかつ	しらしめ 白絞油	えびカツレツ	
15日	枝豆			えだまめ 枝豆
	マーシャルビーンズ 619kcal	マーシャルビーンズ		
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
16日	豚汁	じゃがいも, こんにやく	ぶたにく, や とうふ 豚肉, 焼き豆腐, みそ	にんじん, 玉ねぎ, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	ほっけフライ		ほっけ	
	納豆 (タレあり) 668kcal		なっとう 納豆	
<h2 style="color: #000080;">ふりかえ休日</h2>				
17日	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	なが 長ねぎ, ほうれん草 バナナ しめじ, えのき茸, みつば にんじん, 大根, いんげん いちご
	きざみきつねうどん	うどん, 三温糖	あぶらあ 油揚げ	
	厚焼き卵		あつや たまご 厚焼き卵	
15日	バナナ 681kcal			バナナ
	お赤はん(ごま塩)/牛乳	せきはん 赤飯, ごま <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">入学・進級おめでとう</span>	あずき 小豆, 牛乳	
	きのこ豆腐のとろみ汁	でんぷん	とうふ 豆腐	
15日	煮合わせ	じゃがいも, こんにやく, 三温糖, 黒砂糖	や 焼きちくわ, がんもどき, 昆布	にんじん, 大根, いんげん いちご
	お祝いいちごゼリー 626kcal			

## 給食の準備, 後片付けについて

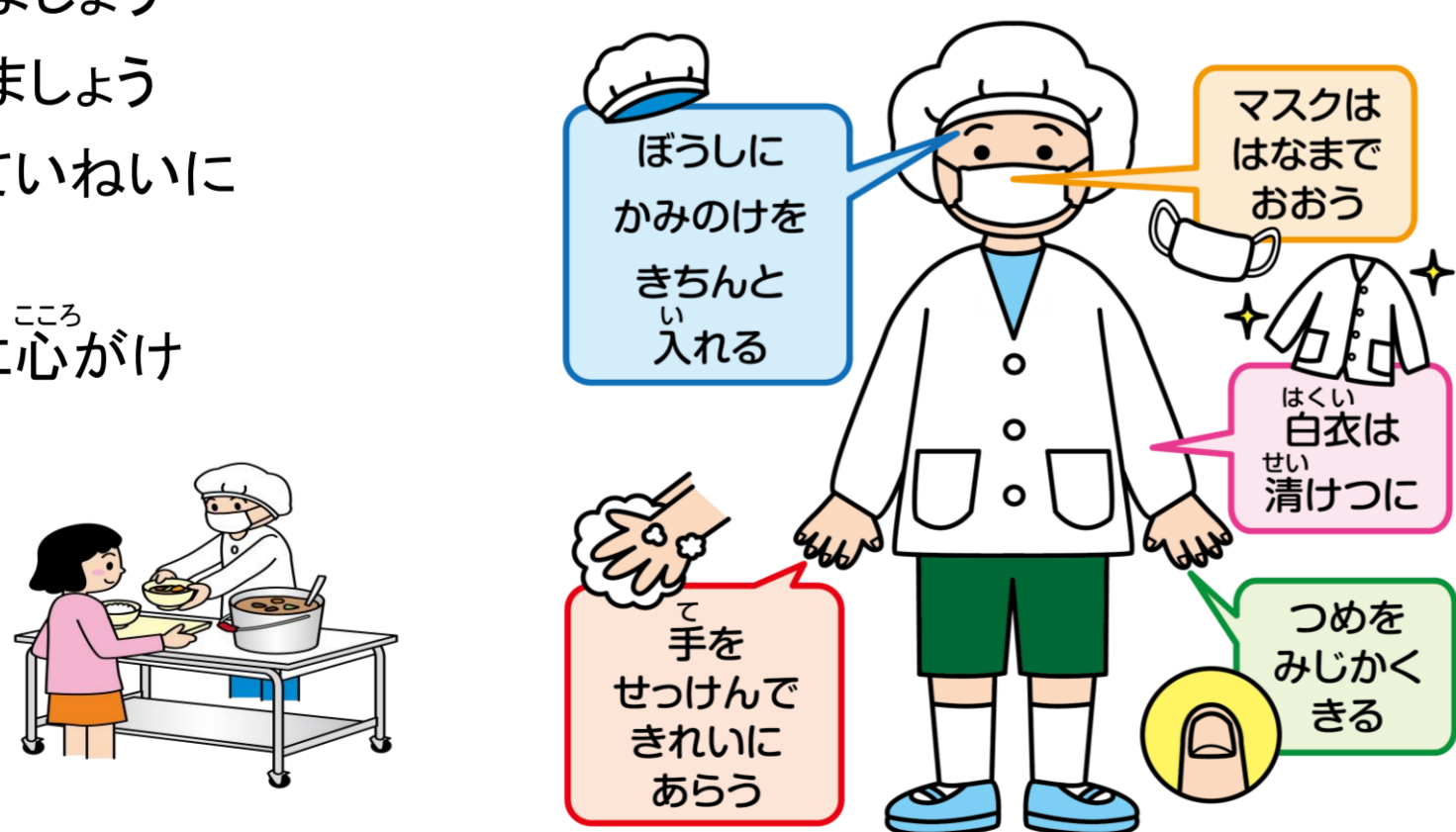
あたらしいせいかつとともに、がっこうきょうりょくはじ 学校給食も始まります。みんなできょうりょく, 楽しい給食時間を迎えられるようにしましょう。

### 給食当番の人は...

### 後片付けの時は...

- 身だしなみを整えましょう
- 協力して準備をしましょう
- 1人分を考えて、ていねいに盛り付けましょう
- 均等によさうように心がけましょう

### 身だしなみのポイント



- 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう
- 食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう
- 食器は種類ごとにきちんと重ねてかごに戻しましょう
- 協力して後片付けをしましょう



### 給食当番を通して学ぶこと



給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもち役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。

☆4月中学年 の平均栄養価は カロリー637kcal、たんぱく質26.3g、脂質20.5g、食塩2.5g、カルシウム365mg 鉄3.3mg 亜鉛3.0mg マグネシウム101mg、

ビタミンA 210RE(レチノール) ビタミンB<sub>1</sub>0.39mg、ビタミンB<sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC29mg 食物繊維6.3g \* 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