




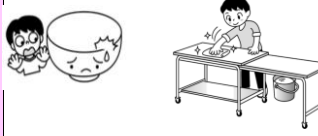
給食指導資料 2021年 4月<7日~16日>

<目標> 協力して準備, 後片付けをしよう 末広北小学校

日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
7水		しぎょうしき      にゅうがくしき <b>始業式・入学式</b>		
8木	ソフトフランスパン/牛乳 イカ団子のピーマン汁 スパイシーポテト ミニトマト(2)	パン ピーマン じゃがいも, 白絞油	牛乳 海鮮ボール	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, 長ねぎ ミニトマト      576kcal
9金	ご飯/牛乳 四湖豆腐 もやしのナムル 甘夏かん	ごはん 三温糖, でん粉, 植物油 ごま油	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 もやし, にんじん, ほうれん草 甘夏かん      632kcal
12月	麦飯/牛乳 たまごカレー 福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, ウズラ卵	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, トマト, グリンピース 福神漬 パイン, みかん      759kcal
13火	小ご飯/牛乳 赤みど海藻ラーメン イカと豆腐の焼売(2) バナナ/アーモンド	ごはん ラーメン, 植物油, ごま アーモンド	牛乳 豚肉, 茎わかめ, みそ イカと豆腐の焼売	たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 白菜, 長ねぎ バナナ      655kcal
14水	ご飯/牛乳 きのこ豆腐のとうろみ汁 みぞボーク りんご	ごはん でん粉 三温糖, バター, 植物油	牛乳 豆腐 豚肉, みそ	しめじ, えのき茸, みつば キャベツ, 玉ねぎ, にんじん りんご      590kcal
15木	あんぱん/牛乳 アルファベットスープ えびかつ フロッコリー中華ドレッシング和え	あんぱん マカロニ 白絞油 ドレッシング	牛乳 ベーコン えびかつ	キャベツ, にんじん, マッシュルーム フロッコリー チーズ      605kcal
16金	ご飯/牛乳 おでん ごまあえ/鮭ぼっかけりかけ 清見オレンジ	ごはん こんにやく, 三温糖, 黒砂糖 ごま, 三温糖	牛乳 焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら卵 さけ	にんじん, 大根, たけのこ もやし, ほうれん草 清見オレンジ      615kcal
19月	ご飯/牛乳 チェッフルル 豚丼 韓国海苔	ごはん いもち しらたき, 三温糖, 植物油	牛乳 鮭 豚肉 のり	大根, にんじん, 白菜, 長ねぎ 玉ねぎ, ごぼう, しょうが 671kcal

給食の準備, 後片付けについて

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをしましょう。

給食の準備	後片付け
<p>給食当番は、クラスのみんなのために、給食を準備します。安全に気をつけて作られた給食をみんなに配るお仕事をするので、ばい菌が入らないように、きれいに手を洗い、清けつな白衣やマスクを身に付けましょう。また、給食を盛り付けるときは、1人分ずついいねいに盛り付けましょう。</p>	<p>残った食べものは給食の決まりを守って、食缶などに戻します。</p> <p>…食缶や食器は丁寧に扱い、食器をからにしてきちんと重ねましょう。</p> <p>こぼれたものは汚れをふきとるなどして、配膳台や机をきれいな状態にしましょう。</p>
<p><b>〇きれいに手を洗おう</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる。</li> <li>② 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順で洗う。</li> <li>③ 水でしっかり洗い流す。</li> <li>④ 清けつなハンカチやタオルでふく。</li> </ol> 	<p><b>〇身じたくを整える</b></p>  <p>ぼうしをかぶる マスクをきちんとつける つめをみじかく 手をきれいにあらう 清けつなハンカチを上手に使う 白衣をきちんときる</p>
<p><b>〇いいねいに盛り付ける</b></p>  <p>多すぎたり、少なすぎたりしないようにします。汁物は底から</p>	

☆4月の中学年の平均栄養価は、カロリー653kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.7g、食塩2.6g、カルシウム363mg、鉄3.0mg、マグネシウム99mg、ビタミンB0.38mg、ビタミンB2 0.50、ビタミンA222RE(レチノール)、ビタミンC 28g、食物繊維4.6g \* 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

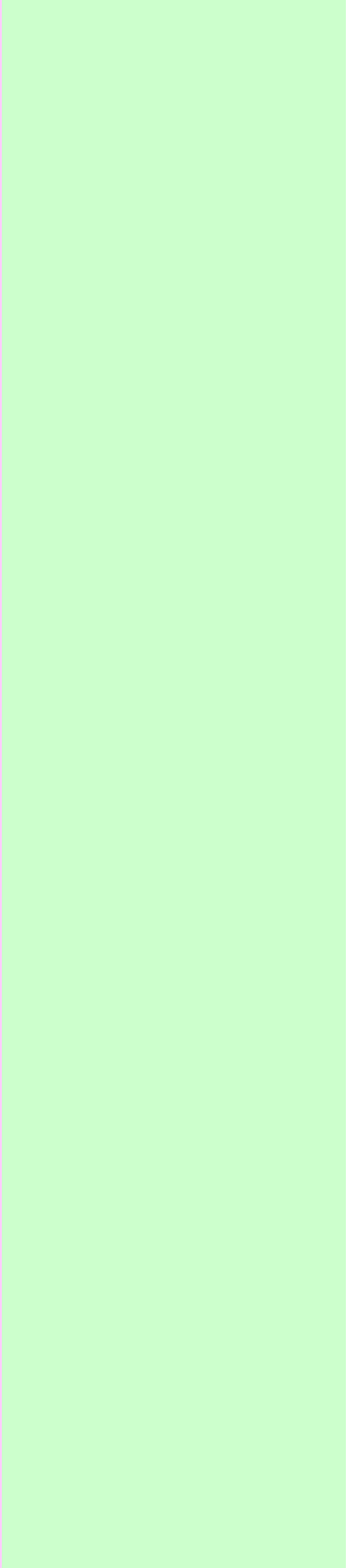
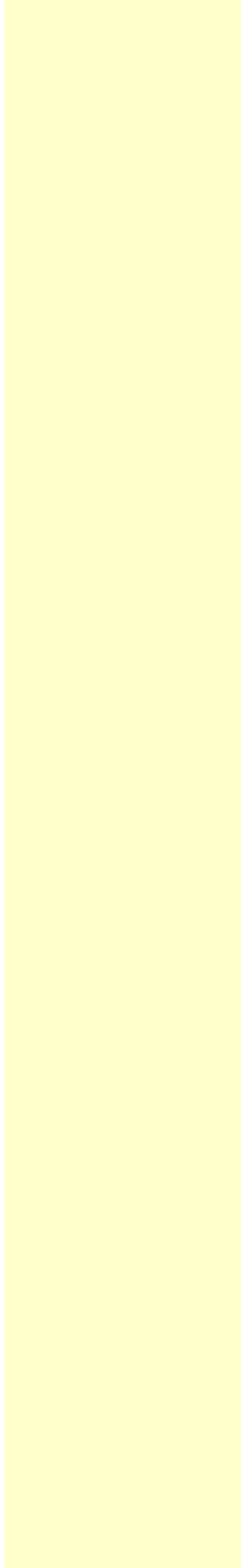
日  
曜

献立

はたら ちから  
働く力のもと (黄)

ち にく せき  
血・肉・骨をつくる (赤)

からだ ちようし ととの  
体の調子を整える (緑)



日 曜	献 立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく せき 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える (緑)

日 曜	献 立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく せき 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える (緑)

日 曜	献 立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく せき 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える (緑)