

給食指導資料 2021年 4月<19日~30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)
20 火	小ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	きざみきつうどん	うどん, 三温糖	油揚げ	長ねぎ, ほうれん草
	真だらのアーモンドフライ	白絞油	真だらのアーモンドフライ	
21 水	バナナ			バナナ 675kcal
	赤飯(小豆)/牛乳	赤飯, ごま	小豆, 牛乳	
	めかたま汁	でん粉	鶏卵, めかぶ	たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, にんじん
22 木	含め煮	こんにやく, 三温糖, 黒砂糖	がんもどき, さつま揚げ	だいこん, にんじん, いんげん
	お祝いデザート	砂糖		イチゴ 644kcal
	米粉丸コッベ切込みパン/牛乳	パン	牛乳	
23 金	チンゲン菜とホタテのクリーム煮	じゃがいも, 小麦粉, バター	ほたて, 牛乳	チンゲン菜, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, マッシュルーム
	カントリーハンバーグ		カントリーハンバーグ	
	温野菜/バックマヨネーズ	バックマヨネーズ		キャベツ 711kcal
26 月	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	呉汁	じゃがいも	大豆, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ
	きんぴらごぼう	こんにやく, ごま, 植物油, 三温糖	さつま揚げ	ごぼう, にんじん
27 火	アザリ佃煮		あさり	
	オレンジ			オレンジ 643kcal
	麦ご飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	
28 水	シーフードカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	いか, えび, ほたて, あさり, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬 743kcal
	グレープフルーツ合わせ(ナタデココ入り)	三温糖		グレープフルーツ, パイン, 黄桃, ナタデココ
29 木	米粉コッベパン/牛乳	パン	牛乳	
	米粉中華風スープ	米粉, 春雨, ごま油		きくらげ, にんじん
	スペインオムレツ	じゃがいも	たまご, チーズ	ミニトマト
30 金	ミニトマト			ミニトマト
	ブルーベリージャム			ブルーベリー 554kcal
	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
31 土	車麩入りとりすき	車麩, しらたき, 三温糖, 植物油	鶏肉, 焼き豆腐	玉ねぎ, 長ねぎ, 白菜, ごぼう
	さばしょうが焼き		さばしょうが焼き	
	オレンジ			オレンジ 709kcal
5月1日 日	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	生揚げのマーボー炒め	三温糖, 植物油, でん粉	生揚げ, 豚肉, 大豆, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, しいたけ
	白菜のおひたし			白菜, にんじん
5月2日 月	ひじきのり佃煮		ひじきのり	661kcal

しよくじ

食事のマナーについて

マナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。食事のマナーについて確認してみましょう。

正しい姿勢とマナー	はしの持ち方わかるかな?
<p>背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ</p> <p>食事の途中に、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしない</p> <p>口をとじ、よくかんで食べる</p> <p>ひじはつかない</p>	<p>① 1本をえんぴつのように、親指、人指し指、中指で持つ。</p> <p>② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。</p> <p>③ 上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。</p> <p>◇はしのマナークイズ</p> <p>Q1 正しいはしの持ち方はどれでしょう?</p> <p>Q2 正しいはしの置き方はどれでしょう?</p> <p>答えQ1=① Q2=②(食器の手前に置きます。食事中④のように食器の上に置いてはいけません。)</p>
<p>食器の並べ方</p> <p>「いただきます」のあいさつをする前に、給食が全てそろっているか確認し、食器を正しい位置に並べる。</p> <p>① ごはんやパンは左</p> <p>② 汁物は右、牛乳は右奥</p> <p>③ おかず、果物は奥</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B<sub>1</sub>0.38mg、ビタミンB<sub>2</sub>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	働 <small>はたら</small> く力 <small>ちから</small> のもと (黄)	血 <small>ち</small> ・肉 <small>にく</small> ・骨 <small>ほね</small> をつくる (赤)	体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える (緑)

日 曜	献立	働 <small>はたら</small> く力 <small>ちから</small> のもと (黄)	血 <small>ち</small> ・肉 <small>にく</small> ・骨 <small>ほね</small> をつくる (赤)	体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える (緑)

日 曜	献立	働 <small>はたら</small> く力 <small>ちから</small> のもと (黄)	血 <small>ち</small> ・肉 <small>にく</small> ・骨 <small>ほね</small> をつくる (赤)	体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える (緑)

日 曜	献立	働 <small>はたら</small> く力 <small>ちから</small> のもと (黄)	血 <small>ち</small> ・肉 <small>にく</small> ・骨 <small>ほね</small> をつくる (赤)	体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える (緑)