



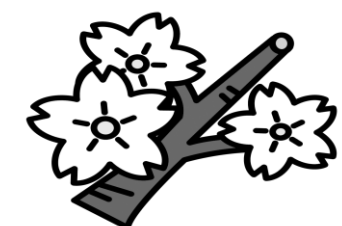
給食指導資料 2022年 4月<7日~18日>

<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 木	始業式 入学式			
8 金	ごはん/牛乳 肉じゃがのみそ煮 ごまあえ 甘夏かん 615Kcal	ごはん じゃがいも, こんにやく, 植物油, 三温糖 三温糖	牛乳 豚肉, みそ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース ほうれん草, もやし 甘夏かん
11 月	むぎごはん/牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツみつ豆 725Kcal	むぎ 小麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, 植物油 三温糖	牛乳 豚肉, 牛乳 赤えんどう豆, 寒天	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース, トマト 福神漬 黄桃, パイン, みかん
12 火	小ごはん/牛乳 五目うどん ちくわ米粉揚げ バナナ 623Kcal	ごはん うどん, 三温糖 白絞油	牛乳 豚肉, さつま揚げ, 油揚げ ちくわ	ほうれん草, 長ねぎ バナナ
13 水	お赤はん (ごま塩) すまし汁/牛乳 煮合わせ 632Kcal オレンジ	赤飯, ごま じゃがいも, こんにやく, 三温糖, 黒砂糖	小豆 豆腐, わかめ, 牛乳 焼きちくわ, がんもどき	みつば にんじん, 大根, いんげん オレンジ
14 木	米粉コッパン/牛乳 白菜クリーム煮 野菜コロッケ 678Kcal ブロッコリー/パックソース	パン 植物油, 小麦粉, バター 野菜コロッケ, 白絞油	牛乳 えび, うずら卵, ベーコン, 牛乳, スキムミルク	白菜, にんじん, 玉ねぎ, パセリ ブロッコリー
15 金	ごはん/牛乳 カミカミごぼう汁 アジフライ 687Kcal 入学進級お祝いゼリー	ごはん 植物油 白絞油 ゼリー	牛乳 油揚げ, さつま揚げ, 豆腐, 鶏肉 アジフライ	ごぼう, にんじん, 小松菜, 長ねぎ
18 月	ごはん/牛乳 親子煮 もやしと水菜のごまあえ 549Kcal	ごはん 三温糖 ごま, 三温糖	牛乳 鶏肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ, しいたけ もやし, 水菜

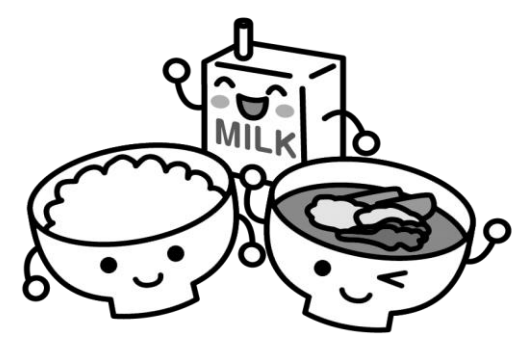
給食の準備, 後片付けについて



給食の準備, 後片付けはみんなで協力して行いましょう。

給食の準備をしよう!

◎ きれいに手を洗う
勉強するときや, 運動するときなど, 手はいろいろなところにふれるため, 見えないばい菌がついています。ばい菌が給食につかないように, 石けんできれいに手を洗い, 清けつなハンカチやタオルでふきましょう。



給食当番の人は身じたくを整える

○ チェックポイント ○

- ・髪の毛が出ないよう, 帽子や三角巾をかぶる
- ・マスクで鼻と口をおおう
- ・清けつなエプロンを着ている
- ・爪は短く切っておき, 手は石けんできれいに洗う

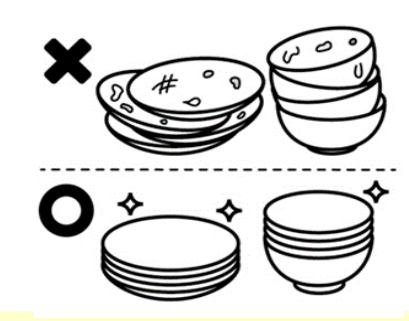


◎ 食器や食缶は協力して運ぶ
給食を運ぶ時は, 人や物にぶつからないように, ゆっくり落ちていて運びましょう。



◎ 1人分ずつ丁寧に盛り付ける
多すぎたり, 少なすぎたりしないように気をつけて盛り付けましょう。

給食当番以外の人は……
食べる場所を整えるなど, 速やかに給食を食べられるように準備し, 静かに待ちましょう。



きれいに後片付けしよう!

食べのこし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きましょう。また, 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。

☆3月の中学年の平均栄養価は カロリー635kcal, たんぱく質26.3g, 脂質19.5g, 食塩2.4g, カルシウム371mg 鉄2.8mg マグネシウム99mg, ビタミンA212RE(レチノール) ビタミンB1:0.42mg, ビタミンB2:0.5mg ビタミンC28g 食物繊維6.5g 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