



給食指導資料 2022年 4月<19日~28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)
19 火	小ごはん/牛乳 ふるさとラーメン 春巻 バナナ 590kcal	ごはん ラーメン, ラード 春巻, 白絞油	牛乳 豚肉, つと, わかめ	たけのこ, とうもろこし, 長ねぎ バナナ
	ごはん/牛乳 厚揚げと小松菜のみそ汁 豚丼 657kcal	ごはん じゃがいも しらたき, 三温糖, 植物油	牛乳 生揚げ, わかめ, みそ 豚肉	小松菜, 長ねぎ 玉ねぎ, ごぼう, しょうが
21 木	米粉丸コッペ切込みパン/牛乳 イカ団子のピーマン汁 チーズ入りハンバーグ 温野菜 563kcal	パン ビーフン	牛乳 海鮮ボール チーズ入りハンバーグ	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, 長ねぎ キャベツ
	ごはん/牛乳 四湖豆腐 もやしのナムル りんご 614kcal	ごはん さんおんとう, 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 りんご
25 月	麦ごはん/牛乳 シーフードカレー 福神漬 フルーツあわせ 716kcal	麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター	牛乳 いか, えび, ほたて, 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 パイナップル, バナナ, みかん
	あんぱん/牛乳 豚肉と野菜のスープ ミックスポテト オレンジ 565kcal	あんぱん でん粉 じゃがいも, バター, 植物油	牛乳 豚肉, 豆腐 ベーコン, チーズ	にんじん, たけのこ, しいたけ, もやし, パセリ にんじん, とうもろこし, グリンピース オレンジ
27 水	ごはん/牛乳 呉汁 切干大根とヒジキの和え物 かつおふりかけ 579kcal	ごはん じゃがいも ふりかけ	牛乳 大豆, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ ひじき, 茎わかめ, 昆布 かつお	長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ 大根, もやし, にんじん
	ごはん/牛乳 おでん さばみそ煮 バナナ 727kcal	ごはん こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	牛乳 焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら卵 さばみそ煮	にんじん, 大根, たけのこ バナナ

食事のマナーについて



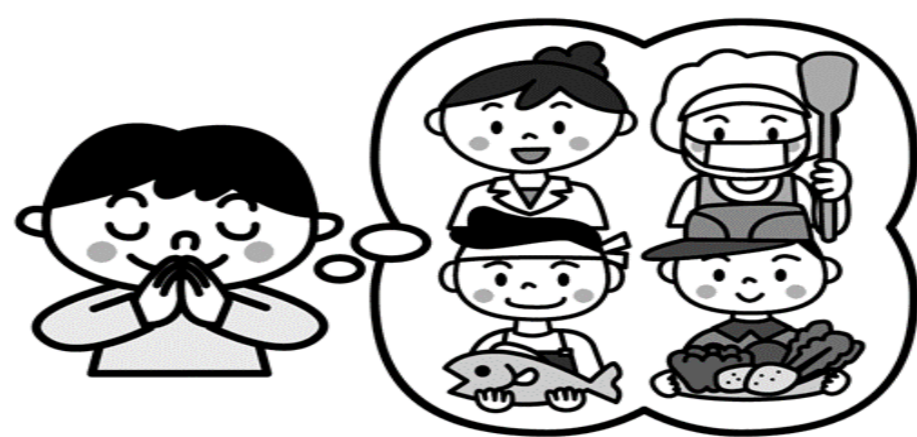
みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように食事のマナーを守りましょう。

食事のマナーを守りましょう

食器の並べ方

○ 食事のあいさつ

食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさまでした」と、感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。



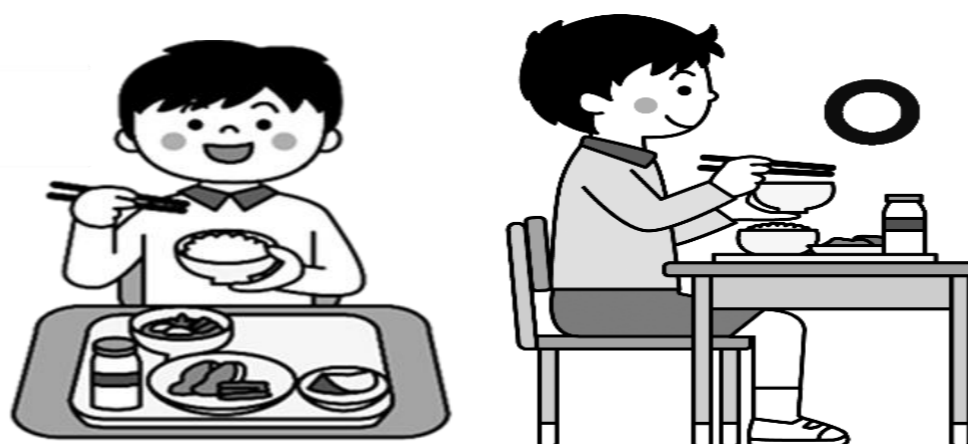
○ 食器の持ち方

茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。また、食器の中に指を入れたり、わしづかみにしないように気をつけましょう。



○ 食べるときの姿勢

机に向かってまっすぐに座り、背筋を伸ばし、いすに深く腰かけた姿勢が良い姿勢です。足は組んだりせずに、床につけましょう。



○ 食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしない

食事の途中で、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしないようにしましょう。自分が食べ終わっても静かに自分の席で待ちましょう。



- ・ごはん・パンは左
- ・汁物は右, 牛乳は右奥
- ・皿は中央の奥, 果物は左奥



おはしクイズ!!

問 正しいはしの持ち方はどれでしょう?



答え ② (①にぎりばし ③パッテンになっています)

〔はしの持ち方〕

- ① 1本をえんぴつのように親指, 人指し指, 中指でもつ。
- ② もう1本を親指の付け根と薬指の先で支える。
- 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。(おうちで練習しましょう!!)

★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