

日・曜	23日(水)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			30日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 揚げギョーザ マーボー豆腐			ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 豆乳汁			コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ れんこんサラダ			たけのこごはん 牛乳 さわらの香味揚げ 豚汁			ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え 切干大根の煮物		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	あつという米	50	黄	米	70	黄
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤
	* (冷)ギョーザ	3個	赤	豚肉	45	赤	* スパゲティ(ハーフ)	30	黄	水	115		* (冷)鶏唐揚げ	2個	赤
	油	3	黄	たまねぎ	40	緑	豚ひき肉	20	赤	鶏肉	10	赤	油	3	黄
	(冷)カット豆腐	75	赤	油	0.5	黄	たまねぎ	20	緑	たけのこ水煮	23	緑	キャベツ	30	緑
	豚ひき肉	15	赤	さとう	3	黄	にんじん	15	緑	にんじん	10	緑	湯	0	
	にんにく	0.3	緑	みりん(本みりん)	3		青ピーマン	8	緑	酒	1		ゆかり(乾)	0.6	緑
	ごま油	0.5	黄	酒	3		トマトケチャップ	15	緑	だしの素	1		切干大根	13	緑
	たまねぎ	20	緑	* しょうゆ(濃口)	5		ウスターソース	1		* しょうゆ(うす口)	5		豚肉	10	赤
	にんじん	10	緑	しょうが	2	緑	* 粉チーズ	2	赤	* 牛乳	1本	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤
	たけのこ水煮	15	緑	鶏肉	10	赤	スープストック	2	黄	* (冷)さわら香味揚げ	1個	赤	にんじん	10	緑
	干しいたけ	1	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	油	1	黄	油	3	黄	平天	10	赤
	ねぎ	3	緑	ごぼう(ささがき)	5	緑	塩	0		豚肉	10	赤	さとう	2	黄
	トウバンジャン	0.5		はくさい	30	緑	こしょう	0		油あげ(薄あげ)	5	赤	* しょうゆ(濃口)	3	
	* しょうゆ(濃口)	1		にんじん	5	緑	れんこん	30	緑	じゃがいも	30	黄	だしの素	1	
	* 中華スープの素	0.8		えのきたけ	10	緑	にんじん	5	緑	だいこん	20	緑			
	赤みそ	3	赤	ねぎ	5	緑	* しょうゆ(うす口)	0.5	黄	にんじん	10	緑			
	さとう	1	黄	みそ	8	赤	さとう	0.1	黄	こんにゃく(突き)	8	黄			
	でんぷん	2	黄	豆乳(調整)	15	赤	だしの素	0.3		ねぎ	4	緑			
				だしパック	2		* ごまドレッシング	8	黄	みそ	9	赤			
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質		
652kcal 23.8g 24.3g				628kcal 24.9g 22.1g			676kcal 25.3g 21.0g			620kcal 30.5g 22.4g			680kcal 25.7g 24.1g		

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

きゅうしよく

じかん

す

かた

給食時間の過ごし方

ぜんいんあんしん

たのきゅうしよく

た

ひとりひとり

あんぜん

えいせい

き

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、1人1人が安全や衛生に気を付けることが大切です。

また、給食を食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

きゅうしよく

まえ

かなら

て

あら

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1

て

手をぬらし、

せつけんを

つけて泡立てる。

2

て

手のひら・手の甲・指先・指の間・

手首をこするように洗う。

3

あわ

よこ

泡と汚れを

しっかりと

洗い流す。

4

せいけつ

清潔なハンカチ

やタオルで水分

をふく。

きゅうしよくとうはん

ひと

み

じ

たく

ととの

きょうりよく

しゅんぴ

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

かみ

け

で

髪の毛が出て

いませんか？

つめ

みじか

き

爪は短く切って

いますか？

はな

くち

マスクから鼻と口が

出ていませんか？

て

手をきれいに

洗いましたか？

きゅうしよくぎ

せいかつ

給食着は

清潔ですか？

たいちよう

わる

体調は悪くない

ですか？

とうはん

い

かい

ひと

つくえ

うえ

かた

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

かん

き

換気

エネルギー

657 kcal

たんぱくしつ

26.5 g

ししつ

22.2 g

カルシウム

339 mg

てつ

2.9 mg

ビタミンA

298 μg

ビタミンB1

0.49 mg

ビタミンB2

0.54 mg

ビタミンC

19 mg

ひとり

ぶん

かんが

ていねい

も

つ

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

しるもの

そこ

汁物は底からよくかき

混ぜて、具と

汁を均等に盛

り付けます。

つか

トングを使うときは、

料理が崩れないよ

うに優しくはさん

で盛り付けます。

ぎゅうにゅう

あつか

かた

牛乳パックの扱い方

1

ぎゅうにゅう

牛乳パックの

うえ

ひら

上を開く

2

みず

水をいれる

3

みず

と

ち

水が飛び散ら

ないように

ふり洗う

4

かみ

かみ

紙と紙が

くっついてい

る

所を開いてい

く

5

ひら

開いてから

かわ

乾かす

小学校