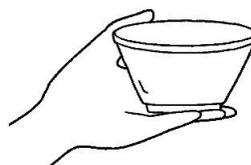
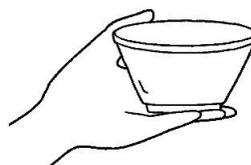
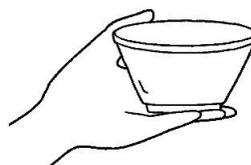
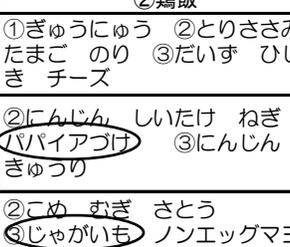
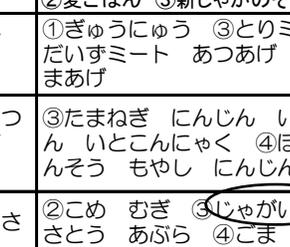
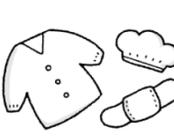


日 (曜)		 きゅうしょくが はじまるよ! きゅうしょくとうばん みしたく 給食当番の身支度  <ul style="list-style-type: none"> • 清潔な白衣を着よう • マスクをきちんとつけよう • 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう • つめは短く切っておこう • 石けんを使って手を洗おう • 清潔なハンカチを持とう 			6 (木)		7 (金)					
こんだてめい 献立名 おもに 体を作る おもに 体の調子を整える おもに エネルギーのもとになる		給食時間の約束 <table border="1"> <tr> <td> 茶わんや汁わんは手に持って食べよう  </td> <td> 好ききらいをしないで食べよう  </td> <td> 口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう  </td> </tr> <tr> <td> 食べている途中で立ち歩かないようにしよう  </td> <td> 食事中にきたない話はやめよう  </td> <td> よくかんで楽しく食べよう  </td> </tr> </table>			茶わんや汁わんは手に持って食べよう 	好ききらいをしないで食べよう 	口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう 	食べている途中で立ち歩かないようにしよう 	食事中にきたない話はやめよう 	よくかんで楽しく食べよう 	入学式 ④フルーツ杏仁 ①牛乳  ②ウインナーピラフ ③春野菜シチュー ①ぎゅうにゅう ②ウインナー ③とりにく きゅうにゅう チーズ ②たまねぎ にんじん コーン えだまめ ③たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス ④みかん パイン もも ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら ルウ こめこ ④あんんにゼリー	
茶わんや汁わんは手に持って食べよう 	好ききらいをしないで食べよう 	口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう 										
食べている途中で立ち歩かないようにしよう 	食事中にきたない話はやめよう 	よくかんで楽しく食べよう 										
献立のわらい ひとくちメモ 		ご入学・ご進級 おめでとうございます 			1学期のスタートです 新しい年度の給食が始まりました。給食の量は、前より少し増えています。みなさんが元気に大きくなるために必要な量なので、家で食べる目安にしながら、がんばって食べてください。給食の目標もひとつ決めて取り組んでみましょう。							
エネルギー-kcal たんぱく質 g		エネルギー-kcal たんぱく質 g			小 610 中 749 24.4 29.6							

日 (曜)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)	
こんだてめい 献立名 ③和風ポテトサラダ ①牛乳  のり ②鶏飯 		⑤野菜ジュース ①牛乳 ④豚ごぼろみそ 牛乳  ②麦ごはん(少なめ) ③煮込みうどん		④鶏の香草パン粉焼き 牛乳  ②黒糖パン ③ココロ野菜スープ		④魚と豆腐のチリソース 牛乳  ②麦ごはん ③みそ汁		⑤豆乳パンナコッタ ①牛乳  ④ごま和え 牛乳  ②麦ごはん ③新じゃがのそぼろ煮			
おもに 体を作る おもに 体の調子を整える おもに エネルギーのもとになる		①ぎゅうにゅう ②とりさきたまごのり ③だいず ひじき チーズ ②にんじん しいたけ ねぎ パイアつけ ③にんじん きゅうり ②こめ むぎ さとう ③じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こま		①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ぶたにく かまぼこ つぶみそ かつおぶし ③はくさい たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ④ごぼう ⑤やさしいジュース ②こめ むぎ ③うどん ④あぶら こま さとう		①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく こなチーズ ③キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ④パセリ ②パン ③じゃがいも あぶら ④パンこ オリブ油		①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④たら こうやどうふ ③かぼちゃ だいこん こまつな えのきたけ ④ふかねぎ グリンピース ②こめ むぎ ④でんぶん さとう あぶら		①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ごま ⑤パイアつけ ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ごま ⑤パイアつけ ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④こま さとう ⑥とうにゅうパンナコッタ	
献立のわらい ひとくちメモ 		給食の準備や後片付けをしっかりとしよう 学校給食は、規則正しい生活に身に付ける大切な勉強の時間です。給食当番の人は給食着と帽子とマスクを正しく着用して準備をしましょう。当番以外の人でも給食の準備がスムーズに出来るよう協力しましょう。そして食べた後は、きちんと後片付けをして下さいね。		楽しく食べよう 新しい学年になってお友達となごやかに給食をとっていますか？おしゃべりはできなくても、楽しい雰囲気の中で食事をすると食べ物の消化もよく、栄養も十分に吸収することができます。楽しく食べると心にも栄養が行き渡ります。明るく和やかに給食をいただきましょう。		こんだてひょうを詠もう こんだてひょうには、給食のいろいろな情報がつまっています。献立名や配膳の仕方、どんな材料からできているか、どのくらいの栄養があるのかなどを教えてください。ひとくちメモでは、料理の由来や食べ物の栄養や旬のこと、マナーのことなどをのせてあるので毎日読んで下さいね。		姿勢良く食べよう みなさんは食事の時、どんな食べ方をしていますか？背中は丸めて食べている人、ひじをついている人、足を組んでいる人はいませんか？たくさんの人と一緒に食事をするときは、周りの人がいやな気持ちにならないよう、背筋を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。		新じゃがについて知ろう 春に収穫し、そのまま出回るじゃが芋は、新じゃがと呼ばれます。皮がうすく、みずみずしいのが特徴で、ビタミンC(シー)も多く含まれます。今月の給食に使うじゃが芋は、喜界島で育った男爵という品種で、花だよりさんが届けてくださいます。	
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小 575 中 725 23.5 29.0		小 621 中 741 24.6 30.3		小 615 中 773 幼 462 26.4 32.1 21.0		小 657 中 833 幼 524 22.7 27.8 18.8		小 640 中 802 幼 522 23.9 29.6 19.7	

※各料理は、同じ番号の食品からできています。

※ は喜界島産を予定しています。