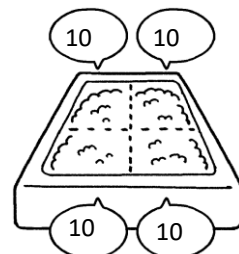




- ・清潔な白衣を着よう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・髪^{かみ}の毛^けが出^でないように
- ・帽子^{ぼうし}をかぶろう
- ・つめは短^{みじ}く切^きっておこう
- ・石^{せつ}けんを使^{つか}って手^てを洗^{あら}おう
- ・清潔なハンカチ^{せいかつ}を持^もとう

汁物は、汁の具が多かったり、少なかったりしないように
底までよくかき混ぜます。

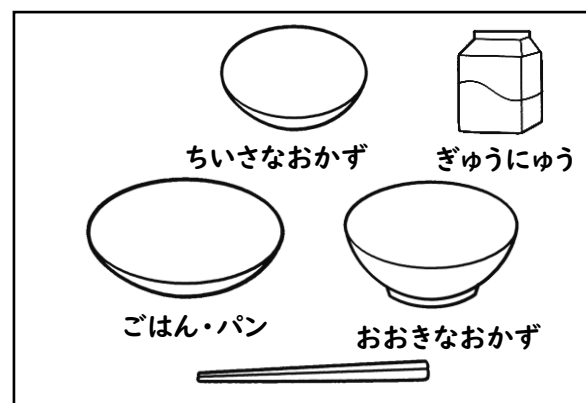
ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を
配るようにするなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



きゅう　しよく　じ　かん　やく　そく
給食時間の約束



給食のはいぜん



日(曜)		8(火)			9(水)			10(木)			11(金)		
こん だて めい 献立名		①牛乳 ④オレンジ ②コーンピラフ ③春野菜の豆乳シチュー			⑤野菜ジュース(小・中) ④コロッケ ②コッペパン ③ミートボールのケチャップ煮			①牛乳 ④肉野菜炒め ②麦ごはん ③つみれ汁			①牛乳 ④和風ハンバーグ ②麦ごはん ③ほうれん草のみそ汁		
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ②ウインナー ③とりにく どうにゅう			①ぎゅうにゅう ③ミートボール だいず			①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ どうふ ④ぶたにく みそ			①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ ④ハンバーグ		
	おもに体の調子を整える	②たまねぎ コーン にんじん えだまめ ③たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ④オレンジ			③たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく ⑤やさいジュース			③だいこん はくさい にんじん ぶかねぎ ④キャベツ たまねぎ あおピーマン りんご にんにく しょうが			③たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ ④だいこん はねぎ		
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ おぎ あぶら ③じゃがいも あぶら			②コッペパン ③じゃがいも でんぷん さとう あぶら ④コロッケ あぶら			②こめ おぎ ④さとう ごま あぶら			②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう		
献立のねらい		1学期のスタートです			大豆について知ろう			和食を食べよう			みそ汁について知ろう		
ひとくち メモ		あた ねんど きゅうしゅうはじ 新しい年度の給食が始まりました。給食の量は、前の学年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てみてください。給食の目標もひとつ決めて取り組んでみましょう。			きょう だいず かなた 今日は、大豆をそのままの形で使いましたが、私たちの身の回りには姿を変えた大豆がたくさんあります。みなさんは思いつきますか？豆腐や納豆、油揚げ、豆乳、みそやしょうゆなどの調味料です。大豆を絞って油をとることもできます。			はん しゅうじょう しる ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいますが、みそ汁は、かつおやいりこなどからだしをとっています。だしとうま味を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。			ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせは、食事の基本として大切にしてほしいです。みそ汁は、具やみその種類を変えて色々な味が楽しめます。今日は、ほうれん草を使ったみそ汁です。自分が一番好きなみそ汁を見つけてみてください。		
エネルギー-kcal たんぱく質 g		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		618	745		662	867		610	759		636	810	541
		23.2	27.8		23.9	31.5		25.0	30.3		23.9	29.5	21.6