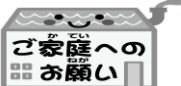


4月 きゅうしょくこんだてひょう

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
10	木	チキンライス		メンチカツ クリームスープ ごまネーズあえ おいおいカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ふたにく スキムミルク チーズ ちくわ おから	こめ むぎ パター あぶら ごま マヨネーズ さとう こむぎこ こめこ パンこ	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ しめじ パセリ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	小735 中901	23.1 28.2	28.3 34.8	 給食がばじります ご入学、ご進級おめでとう ございます。皆さんの学校生 活がより充実したものと なるように日々給食を通 して応援していきたいと思 います。1年間、よろしく お願いします。
11	金	ミルクパン		さかなのピザやき しるビーフン カレーマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ハム ふたにく ヨーグルト	パン ビーフン ごまあぶら マヨネーズ	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きりぼしだいこん ブロッコリー えだまめ	618 787	29.3 36.6	21.1 25.1	
14	月	ごはん		かぼちゃサンドフライ にくだんごじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう ひじき あげ とりにく ふたにく	こめ あぶら はるさめ ごま こんにやく さとう パンこ こむぎこ でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ いんげん かぼちゃ	645 821	18.8 22.8	20.6 26.2	
15	火	むぎごはん		やきぎょうざ マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく こうやどうふ とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ にら もやし きゅうり	637 791	23.8 29.2	20.0 24.8	
16	水	むぎごはん		ふたにくのしょうがやき みそしる だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あげ わかめ みそ ハム	こめ むぎ ごま マヨネーズ	たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん ねぎ だいこん だいこんば きゅうり	627 758	27.5 32.5	20.8 24.0	 給食では、様々な食材を取 り入れています。骨のある 魚、高野豆腐や切り干し大 根などの伝統的な食品など家 庭では食べ慣れていないもの は、敬遠されがちです。しか し、子どもたちにいろいろな 食べ物やその食べ物の良さを 知ってもらいたいという思い で取り入れています。ご家庭 でも魚の食べ方などを教えて いただければありがたいです。 今月のあさぎり町産食材 米・卵(22・25・28日) ねぎ・ズッキーニ
17	木	チキンカレー		マカロニサラダ いちご	とりにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり いちご	678 817	23.8 28.2	19.2 22.3	
18	金	コッペパン いちごジャム		さかなのタルタルソースやき ウインナーとキャベツのスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あかうお とりにく たまご ウインナー ひじき ツナ	パン マヨネーズ でんぷん ジャム	たまねぎ レモン パセリ もやし キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり えだまめ	604 739	30.0 36.4	21.9 26.0	
21	月	むぎごはん		いわしのしょうがに みそだんごじる ごまずあえ	ぎゅうにゅう スキムミルク あげ いわし さとう みそ とりにく	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ ごま さとう	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	659 790	25.0 29.5	17.7 20.3	
22	火	たけのこごはん		マグロカツ かきたまじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご とうふ まぐろ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん パンこ	たけのこ きくらげ にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ きゅうり もやし ゆかり	630 721	26.3 29.5	22.5 24.0	
23	水	むぎごはん		にくみそ ワンタンスープ スナッペンどうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ぶたレバー こうやどうふ ツナ みそ	こめ むぎ さとう ワンタン あぶら	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にんじん にら もやし ほうれんそう えんどう きゅうり コーン	610 725	26.2 30.6	15.8 17.6	
24	木	ごはん		さかなとひじきのとうふよせ うまに じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ちりめん たら ひじき とうにゅう	こめ パンこ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	えだまめ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう いんげん キャベツ ほうれんそう	674 798	24.0 27.9	19.0 20.8	
25	金	セルフサンド (ツナサラダ)		ハムエッグ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ハム ツナ ベーコン ひよこまめ	パン スパゲティ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ トマト きゅうり コーン	604 —	27.5 —	22.0 —	
28	月	おやこどん		さんさいうどん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ	こめ むぎ さとう でんぷん うどん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ わらび えのきたけ たけのこ	631 766	26.2 31.8	17.6 20.5	
30	水	ごはん		さばのカレーパンこやき みそけんちんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ みそ	こめ マヨネーズ ごま パンこ さともいもこんにやく ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ いんげん	670 833	24.4 31.3	25.5 31.6	

いちご

JAより、球磨郡産のいちごを提供していただきます。感謝していただきます。



*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚を持ち、衛生面に気を付けて行うことが大切です。食べた後の片付け方についても改めて確認してみましょう。

給食当番の身支度

つめ



の伸びたつめと指のすきまには
ごみがたまりやすくなります。

手洗い



トイレをすませ、せっけんで
しっかり洗ひましょう。

ハンカチ



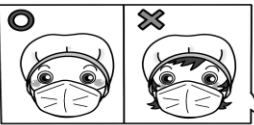
毎日清潔なものを準備
しましょう。

白衣



衛生的に扱ひます。ゆかの
上ではたたみません。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。
長い髪の方は後ろでまとめます。



鼻までしっかりおひます。



給食の後片付け

食べ残したものは
ルールにそって戻す



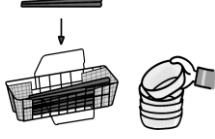
平気で捨ててしまうのでは
なく、食べ物に敬意を払いながら
丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しは
ついていないかな?



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにごみがはさまったりすると、洗浄の機械の故障につながることがあります。

向きをそろえて
やさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて。食器は首を立てないよう
にやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」
の気持ちが伝わるように
返そうね!

