



(今月の目標) 給食のきまりをおぼえよう

給食当番の人は、手洗いやみじたくをきちんとし、みんなで協力して準備をしましょう。給食の配膳は、給食ひとくちメモ(ランチニュース)やクラスルームから、今日の給食を確認してからきれいにりつけてください。当番以外の方は、手洗いをきちんとし、静かに給食をとりにいきましょう。

薬園台南小学校

日にち	曜日	献立名		牛乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4年級基準)	メモ 行事後等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする		
11	木	せきはん 赤飯	ゆーりんちー 油淋鶏 おひたし だいこん とうふ 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう ささげ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう	ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん オレンジ	657 26.4 248 1.7	しんせいのいたい こんだて 進級お祝い献立 給膳量の旬の食材を 食べるとる日(大根)
12	金	げんまいい はん 玄米入りご飯	あつあ にく 厚揚げの肉みそあんかけ いそか 磯香あえ ポテトのきんぴら りんご	○	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく のり ぶたにく	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	しいたけ だけのこ こまつな もやし キャベツ えのき ごぼう にんじん れんこん ピーマン りんご	664 29.8 25.2 1.6	
15	月	げんまいい はん 玄米入りご飯	さば 鱈のごまだれ焼き きりこんぶ たいす にももの 切り昆布と大豆の煮物 けんちん汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう さば たいす あぶらあげ こんぶ とりにく とうふ	こめ げんまい ごま さとう こんにやく さといも あぶら	にんじん こまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	635 29.6 24.1 1.6	
16	火	はん ご飯	まーぼー 豆腐 小松菜の中華あえ ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ アガー	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら きゅうり こまつな もやし ホールコーン	640 27.3 21.9 1.6	れんせいのめい かいし 1年生給食開始 給膳量の旬の食材を 食べるとる日(小松菜)
17	水	はちみつ トースト	フレンチサラダ ポークビーンズ 甘夏みかん	○	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく	パン バター はちみつ あぶら さとう じゃがいも	レタス キャベツ こまつな たまねぎ トマト きゅうり あまなつみかん	649 23.5 24.2 1.9	
18	木	チキン カレーライス	オニオンレッシングサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たいす	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ ほうれんそう りんご	659 23.0 25.3 1.7	
19	金	だけのこご飯	きつね 鱈の竜田揚げ ちくさ 千草あえ ココアプリン	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ ココア	にんじん しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな	640 26.2 21.5 1.7	
22	月	キャロット ビラフ	チキンソテーマトソース 小松菜のかりかりおさつサラダ バナナ	○	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	こめ バター あぶら さとう さつまいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな もやし バナナ	650 23.0 28.7 1.7	れんせいのめい かいし 給膳量の旬の食材を 食べるとる日(小松菜)
23	火	わかめご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 キャベツの浅漬け 真だくさんのみそ汁 ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう わかめ レバー あつあげ みそ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ こまつな	654 24.4 19.8 1.7	
24	水	ヒビンバ	あじいず 青大豆とひじきのサラダ はるさめ 春雨スープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき たいす ベーコン わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ かたくりこ	ぜんまい えのき にんじん もやし こまつな きゅうり ホールコーン えのき ねぎ オレンジ	635 24.0 24.4 1.7	
25	木	げんまいい はん 玄米入りご飯	こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのカレー炒め かいそう いも 海藻サラダ さつま芋のおやき	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ とうふ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも	たまねぎ だけのこ にんじん こまつな きくらげ きゅうり レタス かぼちゃ	639 25.8 22.1 1.6	れんせいのめい かいし 給膳量の旬の食材を 食べるとる日(小松菜)
26	金	ホットドッグ	フライドポテト ひよこ豆と野菜のスープ かわらばんかん 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこめ とうふ	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	キャベツ パセリ たまねぎ ホールコーン にんじん こまつな かわちばんかん	622 23.3 28.5 1.9	4月誕生日 給食
30	火	はん ご飯	ししゃも からあげ だいこん 大根のごまあえ みそ肉じゃが りんご	○	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく たいす みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも	こまつな にんじん だいこん たまねぎ しめじ りんご	648 26.7 19.0 1.6	れんせいのめい かいし 給膳量の旬の食材を 食べるとる日(大根)

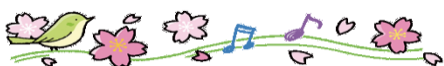
※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



進級・入学

おめでとうございます!

新年度のスタートです。16日(火)からは、1年生の給食も始まります。今年度も子どもたちのために安全でおいしい給食作りに励みますのでよろしくお願ひいたします。
給食当番の白衣・帽子は週末当番の子が家に持ち帰りますのでご家庭で洗濯をし、アイロンをかけて月曜日に忘れず持たせるようご協力お願ひいたします。



給食当番の身支度

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

清潔な白衣を着よう



マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。