

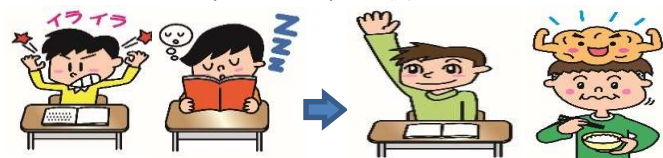


行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
7日(火) 午前 入学式 午後 始業式											
8日(水) 下校12時 給食はありません。											
1年生 給食なし	9 木	ごはん		ぎゅうにゅう				こめ	こめあぶら	酒	661 22.6 26.8 315
		ぎゅうにゅう									
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく		にんじん	グリーンピース	じゃがいも・さとう	なたねあぶら	醤油・酒・みりん	鰹だし	
		にくだんごのしおスープ	なまあげ		ほうれんそう	しょうが・にんにく	でんぷん	ごまあぶら	酒・粉だし(中)・白胡椒		
1年生 給食なし	10 金	りんごゼリー						さとう・みずあめ			575 23.5 32.4 367
		たけのごはん	とりにく		にんじん	ゆでたけのこ	こめ	こめあぶら	塩・醤油・酒	みりん・鰹だし	
		ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう				さとう			
		ちくわのこめこいそべあげ	ちくわ	あおのり			こめこ	なたねあぶら	塩・ノンエッグ・マヨネーズ		
1年生 給食なし	13 月	けんちんじる	なまあげ		こまつな	だいこん・ごぼう	じゃがいも			醤油・塩・みりん	624 28.1 28.1 363
		アーモンドごさかな		かたくちいわし			こんにやく	さとう	ごま・アーモンド	醤油・塩	
		ソフトめん			にんじん	たまねぎ			こめあぶら	クミン・ローリエ・ナツメグ・白胡椒	
		ミートソース	ぶたにく	レンズまめ	にんじん	しょうが	にんにく		なまねぎ	トマトケチャップ・トマト・ユール	
1年生 給食なし	14 火	ウスターソース・赤ワイン・塩								中濃ソース・コンソメ・鶏がらスープ	616 24.0 26.0 360
		かいそうサラダ		かいそうミックス							
		ごはん		ぎゅうにゅう				こめ			
		ぎゅうにゅう									
1年生 給食開始	15 水	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん	だいち				パンこ・こめぎこ	なたねあぶら	みりん・塩	570 24.1 38.8 307
		ごまあえ			こまつな	きゃべつ	さとう	ごま・ねりごま		醤油	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しらたき・グリーンピース	さとう		醤油・塩・酒・みりん	
		セルフホットドック(パン)		だっしふんにゅう				こめぎこ・さとう	ショートニング	塩・イースト	
ふるさと きゅうしよく	16 木	フラックフルト								トマトケチャップ	578 21.2 28.3 349
		セルスローサラダ			こまつな	きゃべつ・コーン	さとう	こめあぶら	塩・りんご酢・白胡椒		
		かぶのコンソメスープ	とりにく	だいち	にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		鶏がらスープ・白胡椒・白ワイン		
		わかめごはん		わかめ				こめ	こめあぶら	酒・塩・昆布汁	
おはなし 給食	17 金	あつやきたまご	たまご	あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう・でんぷん	あぶら	みりん・酢・醤油・塩・昆布汁	601 25.2 25.0 313
		ひじきのいために	あぶらあげ	だいち				さとう	ごまあぶら	醤油・みりん・酒・鰹だし	
		いわしつみれととうふのみそじる	いわしつみれ	みそ	かぼちゃ	たまねぎ・きゃべつ	えのきたけ			だしパック	
		ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・しらたき	ほししいたけ	さとう	こめあぶら	塩・醤油・酒・みりん	
おはなし 給食	17 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				でんぷん		鰹だし	601 25.2 25.0 313
		なめこじる	とうふ	わかめ	こまつな	なめこ・きゃべつ	じゃがいも			だしパック・鰹だし	
		さくらゼリー						さくらんぼかじゅう	さとう・みずあめ		
								レモンかじゅう			

※13日に提供される海藻サラダですが、わかめ・くきわかめ・こんぶ・赤とさかのり・白とさかのり・白ぶのりの6種類の海藻ミックスです。

食べていますか？ 朝ごはん

朝御飯を食べないと午前中を元気に生活しづらいです。お勉強にも集中できず、時間ばかり過ぎてしまい、もったいないです。朝ごはんを食べることで脳が目を覚まし、気持ちよく取り組めます。毎日しっかり食べて元気に登校しましょう。



入学・進級おめでとう


御入学、御進級おめでとうございます。新年度がスタートし、9日より(1年生は15日)学校給食も始まります。慣れない学校生活は、とても身体が疲れやすいです。夜更かしせず「早寝、早起き、朝ご飯」の合い言葉で、生活リズムを整えましょう。

給食室では、調理師1名・調理員5名と学校栄養士で心を込めて学校給食を作っていきます。安全な給食を提供するために、尽力していきます。一年間よろしくお祈りします。




行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に「エネルギー」のものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		

19日は、食事の食べ方やバランス等「食べ物」に関する事を家族で取り組む日です。

献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価
おおい わい きゅう しよく 20 月 むぎごはん ポークカレー 	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こめ・おむぎ こめあぶら	酒 クミン・ナツメグ・ローリエ・塩 ターメリック・黒胡椒・赤ワイン ウスターソース・中濃ソース・カレー粉 コンソメ・トマトケチャップ・醤油 米粉カレー・鶏がらスープ	622 19.2 25.6 309
ぎゅうにゅう ポイルドキャベツ いちごのおおいわいゼリー	ぎゅうにゅう どうにゅう	きゃべつ いちごビュレ	さとう・みずあめ こめあぶら	塩	

21(火)~23(木) 下校12時 教育相談のため給食はありません。

献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価
24 金 リンゴチップロールパン ぎゅうにゅう とりにくのチリソース 	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく	りんごチップ	こむぎこ・さとう ショートニング さとう・てんぷん	食塩・イースト 塩・酒・醤油・豆板醤 スイートチリソース・赤ワイン 塩・白胡椒	582 25.8 32.0 284
こぶきいも やさしいスープ	ウィンナー ぶたにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・きゃべつ コーン	鶏がらスープ・コンソメ・酒 醤油・塩・白胡椒	

献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価		
27 月 チキンライス ぎゅうにゅう コーンコロケ どうにゅうスープ ぶどうゼリー	とりにく だいず ウィンナー しろいんげんまめ	にんじん かぶのは	たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・コーン さやいんげん エリンギ・たまねぎ かぶ ぶどうかじゅう	こめ こめあぶら こめ こめあぶら こめ こめあぶら さとう・みずあめ	こめあぶら なたねあぶら こめあぶら なたねあぶら	トマトケチャップ・塩・白胡椒 中濃ソース・ウスターソース 赤ワイン・コンソメ・鶏がらスープ 塩 塩・醤油・白胡椒・白ワイン コンソメ・鶏がらスープ	629 20.4 27.3 302

中華料理のきゅうしよく	献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価	
28 火 ごはん ぎゅうにゅう まーぼーとうふ あげぎょうぎ ゆでもやし	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく ぶたにく	にんじん にら ほうれんそう	ねぶかねぎ にんにく・しょうが ほししいたけ きゃべつ・たまねぎ しょうが もやし	こめ こめあぶら でんぷん さとう こめ こめあぶら でんぷん	こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら なたねあぶら	清酒 醤油・豆板醤・テンメツ・ヤン 粉だし(中)・酒・黒胡椒 鶏がらスープ・オイスターソース 醤油・食塩 食塩	608 22.9 30.3 337

29(水) 昭和の日

旬の魚「さわら」	献立	あか	みどり	き	調味料	栄養価	
30 木 ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき きゃべつともやしいたけ うずらたまごとなげのこのすましじる ポケモンがたチーズ	ぎゅうにゅう さわら うずらたまご とうふ プロセスチーズ	こまつな にんじん	もやし・きゃべつ だいこん・たけのこ	こめ こめあぶら さとう ごま でんぷん こめあぶら	こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら なたねあぶら	清酒 テンメツ・ヤン・醤油・酒 塩・白胡椒 だし・パック・酒・塩・醤油	556 25.5 32.9 408

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



石けんを使った手洗い

給食前には、手を洗います。給食以外にも、トイレの後や、外遊びの後などに洗います。手を石鹸で洗うことでバイ菌を洗い流せることができますが、ハンカチで拭かないで髪の毛や洋服等で拭いてしまうと効果がありません。毎日忘れずにハンカチを持って登校しましょう。右の図を見て自分の手洗いの仕方を確認してみましょう。

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。