

とうばんのしごとをただしくおぼえよう



指導事項

- ていがくねん
 中学年
 高学年
- きょうしやくのきまりをまもる
 - じぶんのしごとがわかる
 - たべものすききらいをしない
 - かかりの仕事を協力して行う
 - なんでも残さず食べる習慣を身につける
 - 自分たちで仕事の分担を行ったり、低学年のお世話をするなど自主的に活動することができる□
 - 食品の3つのグループを理解し、偏食すると体に良くないことを理解する



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
8 (水)	コッペパン クリームシチュー かいそうサラダ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ なまクリーム かいそうサラダ ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー もやし	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g
9 (木)	むぎごはん さばのカレーやき ごぼうサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ しるごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あわせみそ	しょうが ごぼう キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ たまねぎ にんじん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
10 (金)	<h2 style="display: inline;">にゅうがくしき</h2>				○1年生の給食は、 14日(火)から開始です。
13 (月)	ねじりパン ハンバーグデミソースがけ コールスローサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	パン さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ つな	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g
14 (火)	しろごはん にくじゃが もやしのこんぶあえ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶつくだに	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
15 (水)	ことうコッペパン ペンネのミートソース キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	ことうパン ペンネマカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ コーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.4 g
16 (木)	むぎごはん マーボーどうふ パンハンジーサラダ おいわけクレープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら でんぶん しるごま さとう クレープ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ とりさきみ	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー 703 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g
17 (金)	<h2 style="display: inline;">かんげいえんそく</h2>				歓迎遠足の日は、給食は中止となり ます。お弁当の準備をお願い いたします。
20 (月)	しろごはん しろみぎかなのてんぶら うらかみそぼろ あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく てんぶら あつあげ あわせみそ	こんにやく にんじん もやし ごぼう キャベツ えのきたけ こまつな	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
21 (火)	しろごはん いわしのおかか もやしのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ ねりごま しるごま でんぶん	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ たまご かまぼこ どうふ	にんじん もやし えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
22 (水)	しよくパン ポークビーンズ アーモンドサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン ネーブルオレンジ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
23 (木)	むぎごはん ビーフカレー やさいサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
24 (金)	むぎごはん おごりさんこまつないりあつやきたまご ひじきとだいずのもの キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつやきたまご だいず ひじき てんぶら とうふ わかめ あわせみそ	にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.3 g
27 (月)	ミルクしよくパン メンチカツ ゆでやさい タルタルソース にんじんのポターージュ ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら タルタルソース じゃがいも	ぎゅうにゅう ミンチカツ ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 (火)	しろごはん シュウマイ ホイコーロー はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ ゴマあぶら	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん キャベツ にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 (木)	しろごはん シイラのカレーたつたあげ レモンあえ わかたけしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しるごま さとう	ぎゅうにゅう シイラ とうふ かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。
 ※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。4月は20日(月)に長崎県の郷土料理「浦上そばろ」を実施します。

4月23日は「子ども読書の日」です!

小郡市では毎年4月23日の「子ども読書の日」に合わせて、物語の中の献立(ものがたりレンピ)を給食に取り入れています。

今年の子どもの読書の日の給食では、絵本「ひみつのカレーライス」(作:井上荒野 絵:田中清代 出版社:アリス館)より、「ビーフカレー・野菜サラダ」を4/23(木)に実施します。

フミオ君が、家族とカレーライスを食べっていると、口の中から「カレーライスの種」が出てきます。その種を庭にうめると翌朝には芽が出て、さらに翌日には、木へと成長します。その木は、福神漬の花を咲かせ、黄色いカレーの実と白いライスの実を実らせます。そして、カレーの良い香りを放って近所の人々が集まってきます。カレーの種が育つ不思議なお話です。

ご進級、ご入学

おめでとうございます!

しっかりと手を洗ってから
給食を食べよう!

外で遊んだ後、トイレに行った後、給食を食べる前などに手を洗うことはとても大切です。

石けんを使用していない手に手を洗いましょう。また、洗った後は、せいつなハンカチやタオルで手をふきましょう。