

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
12 火	スパイシーフィッシュ 小 米粉マカロニ スープ ウイナーピラフ 大	牛乳 ウイナー ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	こめ 米 じゃがいも こめ 米粉マカロニ	新しい学年での給食が、今日から始まりますね。給食の準備はスムーズにできましたか？1年間、みんなで協力しあって楽しい給食時間を作っていきます。
13 水	春雨サラダ 小 ごはん カレー鍋 大	牛乳 ウイナー 油揚げ ぶた肉 ポークハム	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こめ 米 はるさめ ごま油 さとう	春雨は、漢字で書くと「春の雨」と書きます。春のあたたかい頃にしとしと降る細くて優しい雨に似ていることからこの名前が付いたといわれています。つるつるとした食感がおいしいですね。
14 木	揚げさといもの そばろあんかけ 小 野菜の みそ汁 大	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ もやし 小松菜	こめ 米 さといも 油 片栗粉 さとう	給食のみそ汁は、毎朝、給食室でだしをとるところから始まります。けずりぶして、しっかりとだしをとり、具材を煮ます。野菜の甘みやうま味がしっかり出たところで、みそを入れます。みそは、合わせみそと白みそを2種類混ぜています。大きな釜で一度にたくさん作るので、とてもおいしいですね。

～給食時間の過ごし方～

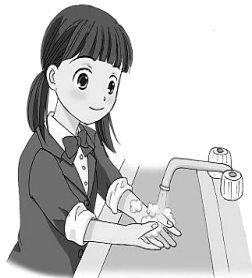
衛生と安全に気をつけて

給食準備!

体調がすぐれないときは無理しないで代わって!



体調管理に気をつける。具合が悪いときは無理をせず、担任の先生に言って交代する。



白衣やエプロンに着替える前にトイレをすませ、手はせっけんですっきり洗う。

爪も短く切っておこう!



白衣・エプロンをきちんと着る。マスクは鼻まで覆う。帽子から髪が出ないようにし、長い髪はシュシュなどでまとめおく。

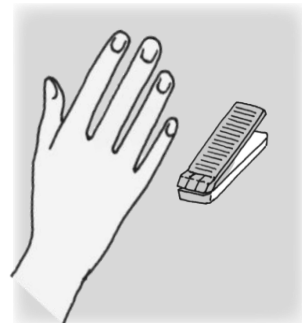
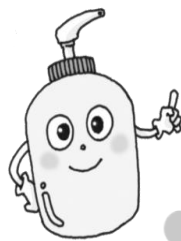


一人分の量や盛り付け方をサンプルケースなどを確認する。配膳のとき盛り返しに注意する。

衛生に気をつけよう!

◆せっけんで手をしっかり洗おう

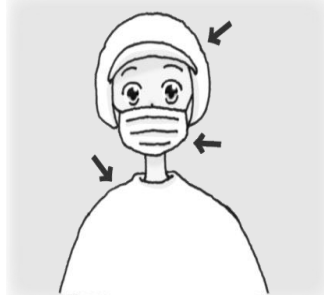
◆つめを切ろう



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗って洗いましょう。

つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。

◆身支度をきちんとしよう



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんとして安全に配膳しましょう。



	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
15 金	鶏肉の照り焼き 小 黒糖 オニオンスープ 大 コッペパン み	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ パセリ	黒糖 コッペパン	たまねぎを切るとツーンとした香りがしたり、目が痛くなって涙が出ますよね？それはたまねぎに含まれる硫化アリルという成分によるものです。この成分は、血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収をたすけてくれます。
18 月	鶏肉のからあげ 小 わかめごはん 野菜スープ 大 み	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	こめ 米 こめ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	鶏肉のからあげは、給食でも人気のメニューの一つです。大きな釜で揚げるので、外はかりっと、中はジューシーに仕上がります。鶏肉には、たんぱく質がたくさんふくまれています。たんぱく質は、体をつくる働きがあります。よくかんで食べましょう。
19 火	鶏肉のからあげ 小 三色丼 豚汁 大 み	牛乳 ツナ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん <u>青ねぎ</u> しょうが さやいんげん ごぼう だいこん	こめ 米 さとう	今日は、ツナ、にんじん、さやいんげんの三色丼です。彩りがきれいで食欲をそそりますね。丼にすると、いろいろな食材を一度にまとめて食べることができるので、おすすめです。
20 水	野菜のソテー 小 カレーライス フルーツ ポンチ 大 み	牛乳 牛肉 ウインナー	にんじん どうもろこし たまねぎ キャベツ みかん(缶) パイナップル(缶) おとうも かん 黄桃(缶)	こめ <u>小麦</u> じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉 あぶら 油	新しいクラスには慣れましたか？環境がかわると慣れるまで、それぞれしてしまいうちもありません。みなさんにとって給食時間がほっと一息つける時間であるとうれしいです。友達と会話を楽しみながらの食事はできませんが、その分、五感を使ってゆっくり味わって食べてくださいね。
21 木	さばの塩焼き 小 ごはん 茎わかめの つくだ煮 たまぎ汁 大 み	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 茎わかめ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん えのきたけ しょうが <u>青ねぎ</u>	こめ 米 あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 さとう	今日は、かみかみ献立です。茎わかめ、こんにゃく、さつま揚げ、根菜などかみごたえのある食材をたっぷり入れました。よくかむと、脳の働きをよくしたり、あごを丈夫にしたりする働きがあります。よくかんで食べましょう。
22 金	コーンのサラダ 小 きな粉 米粉と豆乳の きなこパン シチュー 大 み	牛乳 きな粉 とり肉 チキンハム ひよこ豆 とうとう 豆乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん どうもろこし きゃべつ	パン あぶら 油 さとう じゃがいも こめ 米粉	シチューに入っているひよこ豆は、日本で最近よく食べられるようになった豆の一つです。別の呼び名で「ガルバンゾー」とも言います。主にインドで作られているそうです。ひよこの形をしたかわいらしい豆で、食べると栗のようにほくほくしておいしいですよ。
25 月	厚揚げのそぼろ煮 小 ごはん 五目スープ 大 み	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが ほししいたけ にら もやし	こめ 米 さとう かたくりこ 片栗粉	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油で揚げることです水分が抜けて、豆腐の栄養がギュッとつまります。たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄分など、成長期に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。また、体の老化を防ぐ力のあるビタミンEや骨を作るために必要なビタミンKも含まれています。
26 火	豚肉のケチャップ 小 炒め コーンライス ポトフ 大 み	牛乳 ウインナー ぶた肉	どうもろこし パセリ たまねぎ にんじん しめじ	こめ 米 じゃがいも さとう あぶら 油	ぶた肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体の中にたまりと疲れのもとになる「乳酸」をとり除いてくれる働きがあります。ケチャップ味で炒めているので、野菜もおいしくたべられますね。
27 水	さわらの竜田揚げ 小 たけのこ 豆腐の ごはんと すまし汁 大 み	牛乳 さわら とうふ 油揚げ かまぼこ	<u>たけのこ</u> にんじん たまねぎ 小松菜	こめ <u>かたくりこ</u> 米 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油	毎月「まごわやさしい」の食材をできるだけ取り入れた和食を「八幡食育の日」としています。おはしの持ち方や、自分の食事のマナーを振り返る機会にしましょう。八幡市では、たけのこがよくとれ、やわらかくて、味が良いと評判です。今日は八幡の生のたけのこを給食室で茹でて調理し、たけのこご飯にしました。旬の味をおいしくいただきます。
28 木	麻婆豆腐 小 マーボー丼 中華スープ 大 み	牛乳 <u>みそ</u> ぶた肉 とうふ わかめ とり肉	にんじん たまねぎ <u>青ねぎ</u> たけのこ もやし しょうが チンゲンサイ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら ごま油 さとう	麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では、ひき肉を炒めて、みそや豆板醤で味つけをしたところに豆腐を入れ、煮て作ります。みじん切りにしたにんじんや玉ねぎも入っています。今日はご飯にかけて、どんぶりにして食べましょう。

入学・進級 お祝い献立

かみかみ献立

八幡食育の日