

	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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
11月	ぶたきやべ 小 ごはん スープ み	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	きゃべつ にんじん しょうが りんご 青ねぎ たまねぎ もやし	こめ 米 油 ごま はるさめ ごま油 さとう	新しい学年での給食が、今日から始まりますね。上手に給食の準備はできましたか？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しょう。
12月	スパイシーフィッシュ 小 こめこマカロニ スープ ウイナーピラフ 大 み	牛乳 ウイナー 白身魚(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 米粉マカロニ	今日のスパイシーフィッシュは、ホキという魚とじゃがいもにチリパウダーやカレー粉、パプリカパウダーで味をつけて、オーブンで焼いた料理です。ピリッとした辛みが食欲をそそりますね。
13日	はるさめサラダ 小 ごはん カレーなべ み	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っかり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言われています。つるつるとした食感がおいしいですね。
14日	あげさといもの そばろあんかけ 小 ごはん みそ み	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と出たところで、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～

きゅうしよくの、みじたくのしかた

とうぼんさんは、みじたくを きちんとしてから、じゅんびを しょうね♪

ぼうし(さんかくきん)
かみのけが、きゅうしよくのなかに はいらぬよう、きちんと ぼうしのなかに、いれてね。ながいかみは、ゴムなどでまとめてね。

マスク
つばや はなみすが、きゅうしよくに とばぬよう、くちだけでなく はなまで、しっかり おおってね。


てあらい
せっけんをつかって、ていねいに あらってね。

はくい(エプロン)
よごれた はくい、じゅんびを しなくてね。せいけつな はくい、みにつけてね。




給食の運び方

無理をしない




重いものは、1人で無理して運ぶと、落としたりしてあぶないよ。2人で協力して、運ぼうね。

走らない



走って運ぶと、給食をこぼしたり、人や物にぶつかることがあったりして、あぶないよ。走らないでね。

ゆかに置かない



ゆかには、たくさんのおぼれや、ばいきんがいます。食缶や食器かごなどを、そのままゆかに置かないでね。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

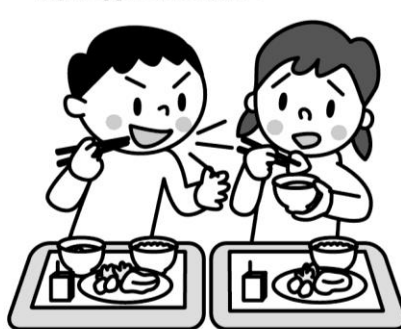
姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない





















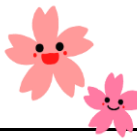







友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



	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	<p>とりにくのてりやき</p> <p>小 </p> <p>オニオンスープ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>ベーコン</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p>	<p>黒糖コッペパン</p>	<p>今日から1年生の給食がスタートです。</p> <p>よくかんで食事をしましょう。</p> <p>今日はみんなが大好きな献立です。</p> <p>みんなで食べるとおいしいですね。</p> 
18 月	<p>とりにくのからあげ</p> <p>小 </p> <p>わかめごはん やさいスープ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>わかめ</p> <p>とりにく</p> <p>ぶた肉</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ</p> <p>小松菜</p>	<p>こめ米</p> <p>こめ米粉</p> <p>かたくりこ片栗粉</p> <p>あぶら油</p>	<p>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。</p>
19 火	<p>とりにくのからあげ</p> <p>小 </p> <p>わかめごはん やさいスープ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>ツナ</p> <p>ぶた肉</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p>	<p>にんじん 青ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>さやいんげん</p> <p>ごぼう</p> <p>だいこん</p>	<p>こめ米</p> <p>さとう</p>	<p>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、おすすめですよ。</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>入学・進級お祝い献立</p> </div> 
20 水	<p>とりにくのからあげ</p> <p>小 </p> <p>カレーライス フルーツポンチ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>牛肉</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>みかん(缶)</p> <p>パイナップル(缶)</p> <p>おうとうかん黄桃(缶)</p>	<p>こめ小麦</p> <p>じゃがいも</p> <p>マーガリン</p> <p>こめ小麦粉</p>	<p>給食のカレーは、ルウから手作りにしています。小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように時間と力がかかる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて、大きな釜でじっくり煮込んでみんなが大好きなおいしいカレーになります。</p>
21 木	<p>さばのしおやき</p> <p>小 </p> <p>ごはん</p> <p>くきわかめ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>さば</p> <p>あぶら揚げ さつま揚げ</p> <p>くきわかめ</p> <p>ちりめんじゃこ</p>	<p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>えのきたけ</p> <p>しょうが</p> <p>青ねぎ</p>	<p>こめ米</p> <p>あぶら油</p> <p>かたくりこ片栗粉</p> <p>さとう</p> 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>かみかみ献立</p> </div> <p>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、根菜などかみかみ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。</p>
22 金	<p>コーンのサラダ</p> <p>小 </p> <p>こめことどうにゅうの</p> <p>きなこパン シチュー</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>きな粉</p> <p>とりにく チキンハム</p> <p>ひよこ豆</p> <p>とうにゅう豆乳</p>	<p>たまねぎ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>にんじん</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゃべつ</p>	<p>パン</p> <p>あぶら油</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>こめ米粉</p> 	<p>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。</p>
25 月	<p>あつあげのそぼろに</p> <p>小 </p> <p>ごはん</p> <p>ごもくスープ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>あつあげ</p> <p>ぶた肉</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>さやいんげん</p> <p>しょうが ほししいたけ</p> <p>にら もやし</p>	<p>こめ米</p> <p>さとう</p> <p>かたくりこ片栗粉</p>	<p>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。</p>
26 火	<p>ぶたにくのケチャップ</p> <p>小 </p> <p>いため</p> <p>コーンライス ポトフ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>ウインナー</p> <p>ぶた肉</p>	<p>とうもろこし</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しめじ</p>	<p>こめ米</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら油</p> 	<p>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、野菜もおいしく食べられますね。</p>
27 水	<p>さわらのつつたあげ</p> <p>小 </p> <p>たけのこ</p> <p>ごはん</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>さわら</p> <p>とうふ</p> <p>あぶら揚げ</p> <p>かまぼこ</p>	<p><u>たけのこ</u></p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>小松菜</p>	<p>こめ片栗粉</p> <p>こめ米粉</p> <p>あぶら油</p> 	<p>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こんだてを「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。</p>
28 木	<p>さわらのつつたあげ</p> <p>小 </p> <p>マーボーどんぶり</p> <p>大 </p>	<p>牛乳</p> <p>みそ</p> <p>ぶた肉</p> <p>とうふ</p> <p>わかめ</p> <p>とりにく</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>青ねぎ</p> <p>たけのこ もやし</p> <p>しょうが チンゲンサイ</p>	<p>こめ米</p> <p>かたくりこ片栗粉</p> <p>あぶらごま油</p> <p>さとう</p>	<p>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。今日はお飯にかけて、どんぶりにして食べましょう。</p>

八幡食育の日