

# ランチタイム

4月平均栄養価					火曜	献立名	材料	水曜	献立名	材料	木曜	献立名	材料	金曜	献立名	材料			
※塩分には、ラーメン等の汁分も含む。					7日	ごはん	米	8日	ごはん	米	9日	ごはん	米	10日	うどん	小麦粉			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	Kcal	みそ汁	味噌・ねぎ じゃが芋・わかめ	Kcal	みそ汁	油揚げ・味噌 キャベツ	Kcal	みそ汁	油揚げ・たもぎ茸 ねぎ・味噌	Kcal	五目うどん	鶏肉・椎茸・人参 さつま揚げ・油揚げ				
小	657Kcal	22.9g	19.3g	2.4g	696	玉ねぎ コロッケ	672	肉団子 小2中2	鶏肉・牛蒡・人参 玉ねぎ・パン粉	676	いかメンチ カツ	いか・鱈・玉ねぎ パン粉	682	水菜となめたけ の和え物	水菜・もやし 大根・なめたけ				
中	781Kcal	26.4g	21.7g	2.9g	800	ゆで ブロッコリー	793	マカロニ サラダ	豚肉・きゅうり・人参 卵・マカロニ	785	切干大根	切干大根・ひじき 人参・ごま・鱈	764	ちょこプリン	カカオ・ココア				
月曜	献立名	材料			火曜	献立名	材料	水曜	献立名	材料	木曜	献立名	材料	金曜	献立名	材料			
13日	ごはん	米			14日	ごはん	米	15日	ごはん	米	16日	ごはん	米	17日	醤油 ラーメン	豚肉・鶏肉・ねぎ キャベツ・メンマ			
Kcal	みそ汁	もやし・油揚げ 味噌			Kcal	春雨 スープ	鶏肉・白菜・人参 椎茸・春雨	Kcal	豚汁	豚肉・豆腐・ねぎ じゃが芋・大根・牛蒡	Kcal	チキンカレー	鶏肉・チーズ 玉ねぎ・じゃが芋 りんご・プルーン	Kcal	厚焼き玉子	卵			
676	かぼちゃ コロッケ	南瓜・じゃが芋 玉ねぎ・パン粉			609	焼きぎょうざ 小2中3	豚肉・鶏肉・にら キャベツ・小麦粉	660	★焼きサバ	鯖	761	おめでとう ゼリー	いちご・豆乳	665					
786	ツナサラダ	鯖・人参・きゅうり マヨネーズ			762	きゅうり ナムル	もやし・きゅうり 人参・ごま	780	チンゲン菜 ごま和え	チンゲン菜・人参 油揚げ・ごま	863			733					
月曜	献立名	材料			火曜	献立名	材料	水曜	献立名	材料	木曜	献立名	材料	金曜	献立名	材料			
20日	ごはん	米			21日	ごはん	米	22日	ごはん	米	23日	ごはん	米	24日	コッペパン	小麦粉・バター			
Kcal	みそ汁	豆腐・わかめ ねぎ・味噌			Kcal	ワンタン スープ	豚肉・白菜・ねぎ 寒天・小麦粉	Kcal	芋団子汁	鶏肉・じゃが芋・ねぎ ごぼう・人参	Kcal	わかめ スープ	わかめ・卵・ねぎ なると・でん粉	Kcal	ポーク シチュー	豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ			
684	チーズ はんぺんフ ライ	チーズ・鱈 パン粉			638	シューマイ 小2中3	豚肉・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・でん粉	641	さんま生姜煮	さんま生姜	613	★豚肉 ケチャップ炒め	豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト	651	丸かじり グラタン	南瓜・玉ねぎ じゃが芋			
793	ピーマン サラダ	鯖・ピーマン もやし・レモン			802	パンバンジー サラダ	鶏肉・もやし・人参 キャベツ・ごま	821	きんぴら ごぼう	鱈・豚肉・人参 牛蒡	741	きゅうり 中華漬け	きゅうり・人参 生姜	752	フレンチ サラダ	キャベツ・きゅうり 人参・コーン			
月曜	献立名	材料			火曜	献立名	材料	水曜	献立名	材料	水曜	献立名	材料	○家庭で用意するもの、はし・スプーン。 ○給食当番が用意するもの、エプロン・三 角巾・マスク。 ○他用意する物については、各学校にあ わせてください。 ○牛乳は毎日つきます。 ○★はセンター手づくりです(汁物・副菜に 関しては基本手作りです。) ○♪は長沼産の食材です。米な長沼産の ななつぼしです。					
27日	ごはん	米			28日	ごはん	米	29日	昭和の日			30日	ごはん	米					
Kcal	なめこ汁	なめこ・豆腐 ねぎ・味噌			Kcal	塩ちゃんこ	鶏肉・ほっけ・鱈 牛蒡・人参・ねぎ	Kcal				みそ汁	豆腐・大根・味噌	Kcal	みそ汁	豆腐・大根・味噌			
631	チキンナゲット 小2中3	鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・でん粉			638	ほっけ かば焼き	ほっけ・小麦粉	631				春巻き	筍・人参・キャベツ 春雨・でん粉	631	春巻き	筍・人参・キャベツ 春雨・でん粉			
803	もやし おかか和え	もやし・きゅうり 人参・鯉節			761	野菜炒め	豚肉・キャベツ ピーマン・玉ねぎ	741	中華サラダ	豚肉・わかめ きゅうり・キャベツ	741	中華サラダ	豚肉・わかめ きゅうり・キャベツ						



## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### ! 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

### ! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、大食いにならないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

## 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり登壇したりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がこなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

- 家庭で用意するもの、はし・スプーン。
  - 給食当番が用意するもの、エプロン・三角巾・マスク。
- ※他用意する物については、各学校にあわせてください。

今月の町内産食材

米、小麦粉（うどん・ラーメ