



給食だより

太田市立
九合小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康をサポートできるよう、安全・安心でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

マナーを守りながら、クラスのなかまとおしく楽しく給食を食べて、元気に学校生活を送りましよう。

給食当番の身支度ポイント

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう



マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。

給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認ましよう。



食事マナーを まもって食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫ましよう。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

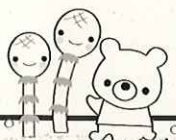
好ききらいをしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないましよう

食べている途中で立ち歩かないましよう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう



4がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき				たんぱく質(g)		脂肪(g)
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	たんぱく質(g)	脂肪(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグバーベキューソース ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ りんご	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	619 25.1 24.7
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに きりぼしだいこんのにつけ はるキャベツのみそしる	さんま あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	599 25.2 19.4
11	木	ココアパン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しいたけ ごぼう ぎゅうり コーン	パン はるさめ	ごまあぶら マヨネーズ ごま	592 21.0 24.8
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	しょうがやきにく トックスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん もち かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	543 22.6 15.1
* * * * * * * * * *										
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	585 24.1 20.0
16	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	やきそば コーンサラダ お祝いデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし コーン きゅうり	パン ちゅうかめん クレープ	あぶら ドレッシング	636 23.9 20.7
* * * * * * * * * *										
17	水	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) はるまき わかめのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	612 19.6 24.7
18	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに やさしいポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	603 31.3 23.7
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	626 18.9 22.9
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ もやしいため とんじる	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	599 26.2 21.0
23	火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんスープ スイートポテト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう スイートポテト	ごま ごまあぶら	635 26.1 21.0
24	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	568 22.4 15.3
25	木	ロールパン ぎゅうにゅう	やおやスパゲティ ひじきマヨサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし	パン スパゲティ	あぶら マヨネーズ ごま	617 22.0 25.1
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きんぴらごぼう じゃがいもとうふのみそしる	さば さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	632 25.9 22.6
* * * * * * * * * *										
29	月	* * * * * * * * *								
30	火	くろパン ぎゅうにゅう	しおラーメン ツナとだいこんのサラダ	ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	564 24.2 19.2

※野菜はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※太字の野菜と牛乳・お米は太田市の農産物です。

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 たのしい給食の時間がもてるよう、給食のルールをまもってすごしましょう。
 また、給食ではいろいろな食べものができます。食べたことのないものにも
 チャレンジしてみましよう☺

