



こんだてひょう

令和4年4月
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>配膳 正しい置き方をしていますか？</p> <p>おかず ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん おしる</p>	<p>今月の小千谷産</p> <p>こめ たまねぎ だいず みずな みつば</p>	<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>8 【1年生なし】</p> <p>菜の花チャーハン えびボールスープ うそつき目玉焼き</p> <p>ごはん むぎ あぶら ごま マロニー</p> <p>牛乳 ぶたにく たまご ベーコン えび ヨーグルト なまクリーム</p> <p>にんじん こまつな たまねぎ はくさい みずな もも</p> <p>E:646kcal P:23.0g</p>	
<p>11 【1年生給食開始】 ハヤシライス(麦ごはん) ひじきマリネ お祝いクレープ</p>	<p>12 ごはん ホイコーロー もずくスープ いちご(2こ)</p>	<p>13 ごはん 白身魚の薬味ソース のり酢あえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>14 横割れ丸パン 手作りハンバーグ ナッツサラダ ミネストローネ</p>	<p>15 ごはん 車心の揚げ煮 五目ひじき 肉じゃが</p>
<p>ごはん むぎ じゃがいも パター さとう あぶら</p> <p>牛乳 ぶたにく なまクリーム ハム ひじき</p> <p>たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ</p> <p>E:697kcal P:22.6g</p>	<p>ごはん あぶら さとう かたくりこ</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ</p> <p>たけのこ にんじん ビーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ もやし ししいたけ いちご</p> <p>E:591kcal P:25.6g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも</p> <p>牛乳 ほき ツナ のり あぶらあげ みそ だいず</p> <p>しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ</p> <p>E:627kcal P:26.2g</p>	<p>パン パンこ さとう あぶら アーモンド じゃがいも マカロニ</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず ベーコン</p> <p>たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし トマト パセリ</p> <p>E:690kcal P:29.7g</p>	<p>ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま</p> <p>牛乳 ししゃも のり さつまあげ だいず ぶたにく ひじき</p> <p>たまねぎ たまねぎ ししいたけ きぬさや こんにゃく</p> <p>E:659kcal P:23.6g</p>
<p>18 ごはん 鮭のみそマヨ焼き ぜんまい煮 どさんこ汁</p>	<p>19 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ かぶ漬け キャベツのみそ汁</p>	<p>20 中華めん タンメンスープ ぎょうざ 大豆もやしのナムル</p>	<p>21 1年生おめでとう給食 ツナそぼろ丼 ワンタンスープ 手作りプリン</p>	<p>22 ポークカレー(麦ごはん) 水菜サラダ 河内晩柑</p>
<p>ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>牛乳 さけ みそ チーズ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず</p> <p>にんじん ぜんまい とうもろこし もやし たまねぎ にんにく しょうが ねぎ</p> <p>E:616kcal P:26.4g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま</p> <p>牛乳 だいず とりにく ぶたレバー みそ あぶらあげ</p> <p>しょうが かぶ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ</p> <p>E:628kcal P:25.3g</p>	<p>めん あぶら こむぎこ ごま</p> <p>牛乳 ぶたにく なんと ハム</p> <p>にんじん もやし キャベツ えのきたけ にら ねぎ だいずもやし きゅうり</p> <p>E:632kcal P:28.3g</p>	<p>ごはん むぎ あぶら さとう</p> <p>牛乳 ツナ とりにく たまご ひじき なまクリーム</p> <p>たまねぎ しょうが えだまめ ねぎ にんじん みずな はくさい ししいたけ いちご</p> <p>E:698kcal P:28.9g</p>	<p>ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま</p> <p>牛乳 ぶたにく スキムミルク ハム</p> <p>たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり かわちばんかん</p> <p>E:640kcal P:20.8g</p>
<p>25 わかめごはん 鶏のから揚げ ごまあえ ふわふわ卵スープ</p>	<p>26 ごはん さばのみそ煮 こぶあえ 豚汁</p>	<p>27 うどん 和風汁 ちくわの磯部揚げ 切り干し大根のじゃこサラダ</p>	<p>28 たけのこごはん 卵焼き ごまマヨあえ 豆腐のみそ汁</p>	<p>29 しょうわ ひ 昭和の日</p>
<p>ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう パン</p> <p>牛乳 とりにく ちくわ ベーコン たまご チーズ</p> <p>しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>E:646kcal P:24.3g</p>	<p>ごはん さとう じゃがいも</p> <p>牛乳 さば みそ こんぶ ぶたにく とうふ だいず</p> <p>しょうが キャベツ みずな にんじん こほう だいこん たまねぎ ねぎ</p> <p>E:613kcal P:28.2g</p>	<p>うどん こむぎこ さとう ごま</p> <p>牛乳 とりにく ちくわ のり ハム ちりめんじゃこ</p> <p>にんじん だいこん ししいたけ オレンジ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>E:637kcal P:25.7g</p>	<p>ごはん さとう ごま マヨネーズ</p> <p>牛乳 こんぶ あぶらあげ たまご ツナ かつおぶし とうふ みそ だいず</p> <p>にんじん たけのこ フロッコリー キャベツ えのきたけ</p> <p>E:621kcal P:25.0g</p>	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食当番の身支度

- ・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

給食当番になった人は、給食の準備をする前に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しましょう。



今年度は、調理員3人、栄養教諭1人で約170人分の給食を作ります！

●調理員●

石曾根泰司 河合久美 片桐千尋

●栄養教諭●

小林禎子(金曜日に来ます)





給食だより



令和4年4月
千田小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、調理員・栄養教諭一同、安全で美味しい給食を心がけて作ります。よろしくお願いいたします。

千田小学校の給食

さばのみそ煮やハンバーグなど、手作り料理が自慢です。千田小学校区で育てられた地場産野菜もたくさん登場します。

おいしい小千谷産コシヒカリをいただきます。週に1回パンかめんも登場します。



カルシウム摂取のために、県内産の200cc牛乳をほぼ毎日飲みます。

小千谷産のみそを使ったダシの効いた味噌汁は、子どもたちに大人気です。季節の野菜をとり入れた具沢山汁です。

☆給食費について

集金計画をご覧ください。

☆給食費の返金について

長期欠席の場合、担任を通じて申し出をお願いします。連続6食以上の欠食の場合に限り、連絡を受けた3日後分から返金となります。

☆給食当番の白衣



当番は金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけ（消毒の意味もあります）をして、月曜日に必ず持たせてください。

☆食物アレルギーについて



本校では給食でのアレルギー対応をおこなっています。食物アレルギーでの対応を希望される場合は、すぐに学校に連絡ください。その場合、医師の診断に基づくことが前提となります。



学校給食を通して身につける食習慣



子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組んでいます。

みんなで協力

決められた時間内に配膳し片づけまでします。



手洗い

清潔な環境を整えます。



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」
感謝の気持ちを大切に。



好き嫌い

苦手なものでも一口はチャレンジ。6年間を通して食べられる食品を増やします。



食事のマナー

食べ方やはしの持ち方など基本的な食事のマナーを身につけます。



食のマメ知識

Q: たけのこの中にある白い粉は食べられる？

A: たけのこの中の白い粉のようなものを食べてよいか迷われたことはありませんか？この白い粉のようなものは、「チロシン」というアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

