

# きゅうしょくだより



東山小学校

月	火	水	木	金
<p><b>[表示について]</b></p> <p>200ml 牛乳を表します</p> <p>黄: 体を動かすエネルギーになる食品 赤: 体をつくるもとになる食品 緑: 体の調子を整える食品 E: I: 糖質 - P: 脂肪</p>	<p><b>7</b></p> <p>入学式</p>	<p><b>8</b> <b>[全校給食はじめ]</b></p> <p>ハヤシライス ひじきマリネ お祝いプリン</p>	<p><b>9</b></p> <p>カラフル肉みそ丼 じゃこ浸し きよみオレンジ</p>	<p><b>10</b></p> <p>揚げパンセレクト (ココア・きなこ) コーンサラダ ポトフ</p>
		<p>こめ, あぶら, じゃがいも, ハヤシウ, さとう ふたにく, なまクリームひじき, ハム, 牛乳 たまねぎ, にんじん, エリンギ, きゅうり, キャベツ, いちご E: 771 P: 24.5</p>	<p>こめ, さとう, こめあぶら ふたにく, みそ, ちりめんじゃこ, 牛乳 たまねぎ, にんじん, パプリカ, パプリカ, もやし, しいたけ, こまつな, キャベツ, オレンジ E: 582 P: 22.4</p>	<p>パン, さとう, オリーブオイル, じゃがいも きなこ, ふたにく, 牛乳 ブロッコリー, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, だいこん, キャベツ E: 652 P: 22.7</p>
<p><b>13</b></p> <p>ごはん 回鍋肉 中華卵スープ みかんゼリー</p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん 鯖のみそ煮 即席漬け 若竹汁</p>	<p><b>15</b></p> <p>おむぎ 大麦めん 山菜卵とじ汁 南蛮えびと大豆の揚げ煮 きよみオレンジ</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん とりとレバーの ごまみそあえ カブづけ 白菜みそ汁</p>	<p><b>17</b></p> <p>カレーそぼろ丼 たけのこと生揚げの 中華煮 ミルクくずもち</p>
<p>こめ, あぶら, さとう, かたくりこ ふたにく, みそ, とうふ, なると, たまご, 牛乳 たけのこ, パプリカ, ビーマン, キャベツ, みかん, にんじん, もやし, はくさい, ねぎ, こまつな E: 634 P: 25.7</p>	<p>こめ, さとう, こめ さば, みそ, とうふ, わかめ, 牛乳 しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, たけのこ, えのき E: 580 P: 28.1</p>	<p>めん, かたくりこ, あぶら, アーモンド, さとう とり, にく, あぶらあげ, たまご, えび, だいず, 牛乳 にんじん, だいこん, しいたけ, さんさい, ねぎ, かぼちゃ, さやいんげん, オレンジ E: 682 P: 33.8</p>	<p>こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, すりごま だいず, とり, にく, ふたにく, レバー, みそ, あぶらあげ, だいず, 牛乳 かぶ, きゅうり, にんじん, えのき, はくさい E: 648 P: 28.4</p>	<p>こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, かたくりこ, ことう ツナ, たまご, ふたにく, なまあげ, 牛乳 にんじん, たまねぎ, ビーマン, たけのこ, しいたけ E: 768 P: 30.1</p>
<p><b>20</b></p> <p>ごはん ますの塩焼き ぜんまい炒め煮 もやし汁</p>	<p><b>21</b></p> <p>たけのこごはん 手作り卵焼き ごまマヨあえ すまし汁</p>	<p><b>22</b></p> <p>タンメン じゃがチーズ ミニトマト</p>	<p><b>23</b></p> <p>ごはん 小魚とごまの佃煮 厚揚げのみそ炒め もずくスープ</p>	<p><b>24</b></p> <p>ごはん 車ふの揚げ煮 きりざい キャベツ汁</p>
<p>こめ, あぶら, つきこん, さとう, じゃがいも ます, さつまあげ, あぶらあげ, みそ, だいず, 牛乳 にんじん, ぜんまい, もやし, ねぎ E: 569 P: 27.9</p>	<p>こめ, さとう, マヨネーズ, こめ, やきふ あぶらあげ, たまご, チーズ, ツナ, かつおぶし, とうふ, わかめ, 牛乳 にんじん, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, ブロッコリー, えのき E: 613 P: 27.4</p>	<p>めん, オリーブオイル, じゃがいも ふたにく, なると, とうすら, たまご, ベーコン, チーズ, 牛乳 にんじん, もやし, キャベツ, えのき, たら, ねぎ, たまねぎ, ミニトマト E: 686 P: 29.3</p>	<p>こめ, こめ, さとう, あぶら, かたくりこ ちりめんじゃこ, ふたにく, なまあげ, みそ, とうふ, もずく, たまご, 牛乳 たまねぎ, もやし, パプリカ, たら, にんじん, えのき, ねぎ E: 617 P: 27.7</p>	<p>こめ, くるまふ, あぶら, さとう, すりごま なとう, かつおぶし, あぶらあげ, だいず, みそ, 牛乳 たくあん, にんじん, キャベツ, えのき E: 663 P: 27.4</p>
<p><b>27</b></p> <p>ごはん とりの塩麹カレー焼き こぶあえ じゃがみそ汁</p>	<p><b>28</b></p> <p>ごはん ししゃものいそべ揚げ ごもくひじき 五目ひじき 香野菜のうま煮</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>高野豆腐の揚げ煮丼 酢の物 ぶどうゼリー</p>	<p>おちやさん 小千谷産の食材 を使って、季節を感じ る料理を心がけて います。手作りで 愛情たっぷりです!</p>
<p>こめ, じゃがいも とり, にく, こんぶ, あぶらあげ, みそ, だいず, 牛乳 キャベツ, みずな, にんじん, たまねぎ, えのき E: 569 P: 30.8</p>	<p>こめ, こめ, さとう, あぶら, さとう, じゃがいも ししゃも, たまご, あおのり, ひじき, さつまあげ, だいず, とり, にく, なまあげ, 牛乳 にんじん, たまねぎ, たけのこ, キャベツ E: 704 P: 32.7</p>		<p>こめ, かたくりこ, あぶら, さとう こうや, とうふ, とり, にく, わかめ, 牛乳 にんじん, たけのこ, ねぎ, さやいんげん, きゅうり, みかん E: 666 P: 22.0</p>	

※ 都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

## 給食室よりお願い

- ◆ 給食当番は忘れずにマスクを用意してください。当番が終わると白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ(殺菌効果があります)をして、持ってきてください。
- ◆ 長期欠食が見込まれる場合はお知らせください。連絡をいただいてから、給食を止められた日数分(5日以上が対象)の給食費を返金いたします。インフルエンザ等における学校・学年閉鎖については、決定の2日後から返金します。

## きゅうしょくとうほんチェック



# 入学 進級 おめでとうございます!

新1年生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食は子どもたちの心身の健全な育成を目的とし、教育活動の一環として行われています。給食についてのご理解とご協力をお願いいたします。

## 学校給食の役割

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。

学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

## 給食調理について

安心! 地場野菜もたくさんです♪

- ◆給食費 → 1食300円(月5,800円)の予定 ※4月からの10ヶ月徴収 (8月3月は徴収なし、2月は調整)

### ◆食材について

安全を考慮し、できるだけ国産の食材を使用しています。市内の「けやきパーク」より、小千谷で育った季節の野菜を納品してもらっています。



# 私たちが、心をこめて作ります♪

「安全」で「おいしい」給食が、子どもたちのもとへ届くように、がんばって作ります! 元気のもとがたっぷりです! 残さず食べてね♪



兼務栄養教諭 小林 禎子  
 (東小千谷小学校より火曜日に来ます!)

【調理員】  
 友野 千恵子 篠田 美奈子

# きゅうしょくだより



東山小学校

月	火	水	木	金
<p><b>【表示について】</b></p> <p>200ml 牛乳を表します</p> <p>黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整える食品 E: I: 糖質 - P: 脂肪</p>	<p><b>7</b></p> <p>入学式</p>	<p><b>8</b> <b>【全校給食はじめ】</b></p> <p>ハヤシライス ひじきマリネ お祝いプリン</p>	<p><b>9</b></p> <p>カラフル肉みそ丼 じゃこ浸し きよみオレンジ</p>	<p><b>10</b></p> <p>揚げパンセレクト (ココア・きなこ) コーンサラダ ポトフ</p>
		<p>こめ、あぶら、じゃがいも、ハヤシルウ、さとう ふたにく、なまクリームひじき、ハム、牛乳 たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、キャベツ、いちご</p> <p>E: 771 P: 24.5</p>	<p>こめ、さとう、こめあぶら ふたにく、みそ、ちりめんじゃこ、牛乳 たまねぎ、にんじん、パプリカ、パプリカ、もやし、しいたけ、こまつな、キャベツ、オレンジ</p> <p>E: 582 P: 22.4</p>	<p>パン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも きなこ、ふたにく、牛乳 ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、キャベツ</p> <p>E: 652 P: 22.7</p>
<p><b>13</b></p> <p>ごはん 回鍋肉 中華卵スープ みかんゼリー</p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん 鯖のみそ煮 即席漬け 若竹汁</p>	<p><b>15</b></p> <p>おむぎ 大麦めん 山菜卵とじ汁 南蛮えびと大豆の揚げ煮 きよみオレンジ</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん とりとレバーの ごまみそあえ カブづけ 白菜みそ汁</p>	<p><b>17</b></p> <p>カレーそばろ丼 たけのこと生揚げの 中華煮 ミルクくずもち</p>
<p>こめ、あぶら、さとう、かたくりこ ふたにく、みそ、とうふ、なると、たまご、牛乳 たけのこ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、みかん、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな</p> <p>E: 634 P: 25.7</p>	<p>こめ、さとう、こめ さば、みそ、とうふ、わかめ、牛乳 しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、えのき</p> <p>E: 580 P: 28.1</p>	<p>めん、かたくりこ、あぶら、アーモンド、さとう とりにく、あぶらあげ、たまご、えび、だいず、牛乳 にんじん、だいこん、しいたけ、さんさい、ねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、オレンジ</p> <p>E: 682 P: 33.8</p>	<p>こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、すりごま だいず、とりにく、ふたレバー、みそ、あぶらあげ、だいず、牛乳 かぶ、きゅうり、にんじん、えのき、はくさい</p> <p>E: 648 P: 28.4</p>	<p>こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ、ことう ツナ、たまご、ふたにく、なまあげ、牛乳 にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ</p> <p>E: 768 P: 30.1</p>
<p><b>20</b></p> <p>ごはん ますの塩焼き ぜんまい炒め煮 もやし汁</p>	<p><b>21</b></p> <p>たけのこごはん 手作り卵焼き ごまマヨあえ すまし汁</p>	<p><b>22</b></p> <p>タンメン じゃがチーズ ミニトマト</p>	<p><b>23</b></p> <p>ごはん 小魚とごまの佃煮 厚揚げのみそ炒め もずくスープ</p>	<p><b>24</b></p> <p>ごはん 車ふの揚げ煮 きりざい キャベツ汁</p>
<p>こめ、あぶら、つきこん、さとう、じゃがいも ます、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、だいず、牛乳 にんじん、ぜんまい、もやし、ねぎ</p> <p>E: 569 P: 27.9</p>	<p>こめ、さとう、マヨネーズ、こめ、やきふ あぶらあげ、たまご、チーズ、ツナ、かつおぶし、とうふ、わかめ、牛乳 にんじん、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのき</p> <p>E: 613 P: 27.4</p>	<p>めん、オリーブオイル、じゃがいも ふたにく、なると、とうすらたまご、ベーコン、チーズ、牛乳 にんじん、もやし、キャベツ、えのき、にら、ねぎ、たまねぎ、ミニトマト</p> <p>E: 686 P: 29.3</p>	<p>こめ、こめ、さとう、あぶら、かたくりこ ちりめんじゃこ、ふたにく、なまあげ、みそ、とうふ、もずく、たまご、牛乳 たまねぎ、もやし、パプリカ、にら、にんじん、えのき、ねぎ</p> <p>E: 617 P: 27.7</p>	<p>こめ、くるまふ、あぶら、さとう、すりごま なっとう、かつおぶし、あぶらあげ、だいず、みそ、牛乳 たくあん、にんじん、キャベツ、えのき</p> <p>E: 663 P: 27.4</p>
<p><b>27</b></p> <p>ごはん とりの塩麹カレー焼き こぶあえ じゃがみそ汁</p>	<p><b>28</b></p> <p>ごはん ししゃものいそべ揚げ 五目ひじき 春野菜のうま煮</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>高野豆腐の揚げ煮丼 酢の物 ぶどうゼリー</p>	<p>おちやさん、しょうじ 小千谷産の食材 を使って、季節を感じ る料理を心がけて います。手作り 愛情たっぷりです！</p>
<p>こめ、じゃがいも とりにく、こんぶ、あぶらあげ、みそ、だいず、牛乳 キャベツ、みずな、にんじん、たまねぎ、えのき</p> <p>E: 569 P: 30.8</p>	<p>こめ、こむぎ、こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ししゃも、たまご、あおのり、ひじき、さつまあげ、だいず、とりにく、なまあげ、牛乳 にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ</p> <p>E: 704 P: 32.7</p>		<p>こめ、かたくりこ、あぶら、さとう こうやとうふ、とりにく、わかめ、牛乳 にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん、きゅうり、みかん</p> <p>E: 666 P: 22.0</p>	

※ 都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

## 給食室よりお願い

- ◆ 給食当番は忘れずに**マスク**を用意してください。  
当番が終わると白衣を持ち帰りますので、**洗濯・アイロンがけ(殺菌効果があります)**をして、持ってきてください。
- ◆ 長期欠食が見込まれる場合はお知らせください。連絡をいただい  
てから、給食を**止められた日数分(5日以上が対象)の給食費を返金**  
いたします。インフルエンザ等における学校・学年閉鎖につい  
ては、**決定の2日後**から返金します。

## きゅうしょくとうほんチェック

