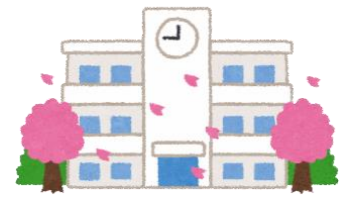




# こんだて



月	火	水	木	金
<b>入学・進級</b> <b>おめでとうございます</b>				
<p>いよいよ給食が始まりますね。今年度から食に関する情報をご家庭にもお伝えするために、学級で掲示されている献立表も一緒に配布することにしました。毎日の献立や一口メモを確認し、給食を楽しみにしてくれると嬉しいです。</p>				
		<b>6</b> 野菜サラダ コッパン ポークシチュー 牛乳	<b>7</b> 肉焼売 こぎつねごはん チンゲン菜のみそ汁 牛乳	<b>8</b> 磯和え さばのみそ煮 ごはん けんちん汁 牛乳
		・野菜サラダ キャベツ・にんじん・小松菜・コーン・鶏肉を和風ドレッシングで和えました。彩りよくビタミンもしっかりとれるサラダです。	・こぎつねごはん 油揚げ・豚肉・にんじんが入った甘めの味付けの混ぜごはんです。油揚げに味が染みているのでおいしく食べられます。	・けんちん汁 豆腐と野菜を加えた汁物料理です。鎌倉の建長寺が祥祥で、「建長寺汁」から「けんちん汁」に変わったという説があります。
<b>11</b> 三色和え わかめごはん 鶏すき豆腐 牛乳	<b>12</b> お祝いデザート チキンカレー イタリアンサラダ 牛乳	<b>13</b> コールスローサラダ 白身魚フライ ソフトフランス マカロニスープ 牛乳	<b>14</b> ジャージャー丼 わかめスープ 牛乳	<b>15</b> 白菜とほうれん草のおひたし 照焼チキン ごはん ジャがいものみそ汁 牛乳
・鶏すき豆腐 鶏すき豆腐に入っているしらたきは、こんにゃくの仲間です。お腹の調子を整えてくれる働きがあります。	・お祝いデザート 今日は入学・進級をお祝いして、いちご味のデザートが出ますよ。楽しみにしててくださいね♪	・白身魚フライ ホキという魚のフライです。あっさりした味なので、魚が苦手な人も食べやすいです。魚は筋肉を作るたんぱく質が多く含まれています。	・ジャージャー丼 玉ねぎとひき肉を炒めて、みそ、しょうゆ、甜面醬、豆板醬などで味付けしました。色が濃いのは豆みそを使っているからです。	・ジャがいものみそ汁 ジャがいもには、体や頭を動かすエネルギーとなる炭水化物と、免疫力を高めるビタミンCが入っています。
<b>18</b> 金平丼 玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛乳	<b>19</b> 大豆とひじきの煮物 鮭の塩焼き ごはん 豚肉とキャベツのみそ汁 牛乳	<b>20</b> コーンサラダ メンチカツ スライスパン カラフルスープ 牛乳	<b>21</b> 清見オレンジ ごぼうと豚肉の炒り煮 青菜ごはん 鶏と白菜のみそ汁 牛乳	<b>22</b> 海藻サラダ 春巻き ごはん 豆腐のチゲ煮 牛乳
・金平丼 ごぼう、にんじん、豚肉などを甘辛く炒めてごはんに乗せました。一口20〜30回を目標に、しっかり噛んで食べて下さいね。	・大豆とひじきの煮物 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富で、ひじきはカルシウムがたくさん入っています。どちらも体にいいので、ぜひ食べて下さいね。	・カラフルスープ にんじん、大根、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、鶏肉など、様々な食材が入ったスープです。見た目もカラフルでおいしいですよ。	・清見オレンジ みかんとオレンジを掛け合わせてつくられた果物です。ほどよい甘さと酸味が特徴で、2月〜4月が旬となっています。	・豆腐のチゲ煮 豆腐やお肉、野菜をキムチとみそで煮込みました。キムチに含まれるカプサイシンは、食欲を刺激してくれる働きがあります。
<b>25</b> たたききゅうり たけのこのまぜごはん 豚じゃがみそ汁 牛乳	<b>26</b> もやしとコーンのおひたし いわしの生姜煮 ごはん 鶏根菜汁 牛乳	<b>27</b> わかめうどん れんこんサラダ 野菜コロッケ 牛乳	<b>28</b> 豆入りキーマカレー フルーツポンチ 牛乳	<b>29</b> 昭和の日
・たけのこのまぜごはん たけのこは春が旬の野菜です。食物繊維が多く入っていて、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。	・いわしの生姜煮 いわしは大きさによって名前が変わるため、「出世魚」と呼ばれます。生姜と砂糖と醤油で煮ることで生臭さが減り、食べやすくなります。	・わかめうどん わかめには体の成長を助けるミネラルが含まれています。また、だし汁は紋別産の昆布を使っています。味わって食べて下さいね。	・豆入りキーマカレー キーマとは「細かいもの」を意味するヒンディー語です。給食ではひき肉と細かくした大豆を使ってカレーにしています。	

## <給食の後片付けについて> ~皆で協力して、上手に片付けよう!~ 先生方へ…給食開始日に必ず読んでください。

### 1. 食べ残しは、最初に入ってきた食缶に戻す

→ごはんはごはん、汁は汁が入っていた食缶へ戻してください。

### 2. 食器は同じ種類ごとに重ねて上を向けて食器かごに入れる

→食器にごはんつぶや食べ残しはついていませんか？

### 3. ストローやジャムなどのごみは教室で捨てる

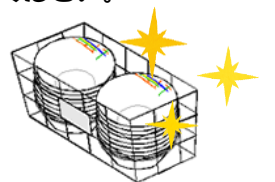
→おぼんや食器にビニールごみが挟まっていると、洗う時に機械の中で詰まってしまう、故障の原因にもなります。ごみは必ず教室で捨てるよう、ご協力をお願いします。

### 4. スプーンやフォークは同じ向きに入れる。

→おいしく食べたなら見た目もきれいに返しましょう！

### 5. トングやお玉、しゃもじは食缶から必ず取り出す。

→食缶に入ったままになっていると、機械にからまってしまい、壊れてしまいます。食缶のフタをしめるときは、トングやお玉が入っていないかチェックしてみよう！



給食の片付けでは、ルールを守って時間内に行うことが大切です。また、きれいに片づけることが、作ってくれた調理員さんへの感謝の気持ちを表す方法でもあります。みんなで協力して上手に片付けてみよう！

