

# 平成30年 4月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター



材 料 名			エネルギー (kcal)	とくにお家で食べてもらいたい食品
血・筋肉・歯・骨のもとになるもの (赤の食品)	熱や力のもとになるもの (黄色の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	
			中学校	

日 曜	こんだて名	材料名	エネルギー (kcal)	とくにお家で食べてもらいたい食品	
9 月	ごはん 牛乳	牛乳	591	さかな	
	ちぐさやき	たまご チーズ		かいそう	
	にくじゃが	ぶたにく	755	くだもの	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ		キャベツ しめじ にんじん ねぎ	
10 火	ごはん 牛乳	牛乳	673	いも	
	さばのみそに	さば みそ		かいそう	
	やさいのごまずあえ	ごま さとう ごまあぶら	864	くだもの	
	にらたまじる	たまご とうふ		かたくりこ	
11 水	パン 牛乳	牛乳	679	たまご	
	ポテトカップグラタン	牛乳 チーズ		さかな	
	チリコンカン	ぶたにく しろいんげんまめ	793	かいそう	
	やさいスープ	とりにく		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん たまねぎ はくさい コーン チンゲンサイ	
12 木	ごはん 牛乳	牛乳	584	たまご	
	いかのたつたあげ	いか		いも	
	なめたけあえ		725	くだもの	
	さんりくつみれじる	さんま わかめ		にんじん はくさい ねぎ しょうが	
13 金	ごはん 牛乳	牛乳	713	さかな	
	ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		まめ	
	キャベツのピクルス		875	くだもの	
	カレー	ぶたにく		じゃがいも あぶら ルウ にんじん たまねぎ にんにく	
16 月	ごはん 牛乳	牛乳	577	さかな	
	コーンシューマイ	ぶたにく		いも	
	くきわかめいため	くきわかめ さつまあげ	720	くだもの	
	なめこじる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ	
17 火	<b>入学・進級お祝い献立</b>				
	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	712	いも	
	とりにくのからあげ	とりにく		さかな	
	のりあえ	のり	792		
	わかめときのこのかきたまじる	たまご わかめ とうふ		かたくりこ	
	さくらゼリー			ゼリー	

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	とくにお家で食べてもらいたい食品
18 水	しよくパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン		733	さかな
	ジャム		いちごジャム			きのこ
	オムレツ	たまご			865	くだもの
	かいそうサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうりコーン		
	クリームシチュー	とりにく 牛乳 いんげんまめ なまクリーム	じゃがいも ルウ あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー		
<b>食育の日献立</b>						
19 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		652	たまご
	さけのなんぶやき	さけ	ごま			いも
	つぼづけあえ			こまつな はくさい もやし だいこん	780	くだもの
	ひつつみ	とりにく あぶらあげ	すいとん	だいこん にんじん なめこ わらび ねぎ		
20 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		615	さかな
	やさいコロッケ		じゃがいも あぶら			たまご
	ごもくまめ	こんぶ とりにく だいたず	さとう	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく	753	くだもの
	さんりくスープ	ほたて いか わかめ ふのり		にんじん えのき はくさい ねぎ		
23 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		670	たまご
	いかカツごまフライ	いか	ごま パンこ あぶら			さかな
	じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが いんげん	806	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ		
24 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		598	たまご
	いわしのごまみそに	いわし みそ	ごま			きのこ
	はるさめサラダ	くらげ わかめ	はるさめ さとう	キャベツ きゅうり コーン	723	くだもの
	さわにわん	ぶたにく		ごぼう たけのこ にんじん だいこん ねぎ		
25 水	ココアパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン ココア		715	さかな
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ パセリ		たまご
	かぼちゃグラタン	牛乳 チーズ	マカロニ	かぼちゃ	840	まめ
	フルーツポンチ		ゼリー	パイン もも りんご		
26 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		644	さかな
	やさいとわかめのとうふよせ	わかめ	とうふ	たまねぎ にんじん		かいそう
	ごぼうサラダ	とりにく	マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり にんじん コーン	780	くだもの
	きのこのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん しめじ はくさい ねぎ		
27 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		643	たまご
	ししゃもフライ	からふとししゃも	あぶら			かいそう
	かみかみあえ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう	785	くだもの
	ぶたキムチじる	ぶたにく みそ とうふ	ごまあぶら さとう	えのき はくさい はくさいキムチ チンゲンサイ なら		
☆献立は、都合により変更することがあります。					733	
☆米と味噌は遠野産を使用しています。					775	
☆11日、13日、18日、25日はスプーンがつきます。					640	
					820	
					653	
					775	
					640	
					820	

平均値	653
基準値	775
	640
	820

# 正しく身じたくし、準備や後片づけをしよう

新年度がスタートしました。新たな学年に気持ちがワクワク高まっているところかと思えます。毎日の給食準備や後片づけの仕方を確認し、安全で楽しい給食にしましょう。

## 給食当番の身じたくチェック

### 給食当番さん、身じたくOKですか？

身じたくをととのえて、みんなで楽しくおいしく食べる準備をしましょう。



## 給食のもり付け方

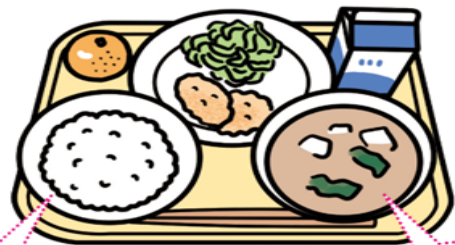
こんだて内容や1人分の量などをかくにんしましょう

こんだてと食器の  
ならべ方をかくにん



サンプルケース

1人分の量を  
かくにん



左手前

右手前

こんだてをかくにんする。ごはん・しる物・おかず・デザートなどのならべ方をかくにんし、きちんと配ぜんする。

1人分の量

底から、かきまぜる

1人分の量を全体の量からみてかくにんし、それを目安に配ぜんする。しる物などは、具が下の方にあることが多いので、底からよくかきまぜながらもり付ける。

### ●給食当番以外の人

<p>机の上やまわりをきれいにして食事をする環境を整える。窓を開けて換気する。</p>	<p>手をせっけんでよく洗ってから着席し、静かに待つ。(一度洗った手は汚さない)</p>	<p>「いただきます」のあいさつをして食べ始め、マナーを守って楽しく会食する。</p>
---	--	---

### ●食べ終わったら

<p>「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校のきまりに従って行う。</p>	<p>残りやごみが食器・トレイについていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。</p>	<p>当番は決められた場所に食器を返却する。配膳台や机の上が汚れていたらきれいにふく。</p>
---	--	---

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

