

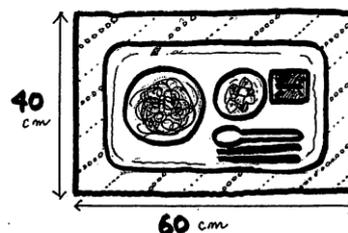
給食について

1 御家庭で用意していただくものについて

衛生面配慮のため、以下のものを御用意ください。

- ① マスク
- ② 机の大きさにあったランチョンマット
机の大きさは、縦40cm×横60cmです。

袋に入れるなどして清潔に保つことができる状態で持参してください。



2 給食当番について

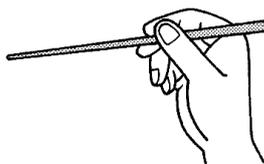
- ・輪番制で行っております。
- ・週末に白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯をお願いいたします。
- ・給食当番では、子供たちが「しゃもじでごはんをよそう」「トングで魚をお皿にのせる」「おたまでみそ汁をすくう」といった盛り付けをします。また、給食はおぼんに乗せて自分の机まで運びます。御家庭で練習をしておいてください。

3 食事のマナーについて

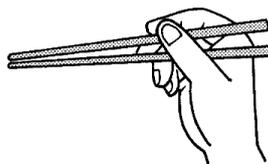
- ① 姿勢よく座って食べられるようにしてください。
- ② 給食を食べる時間は、**20分**を目処にしています。
御家庭で時間を意識して食事をする練習をしておいてください。
- ③ はしを正しく持って食べられるようにしてください。



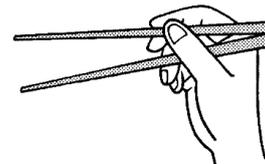
<正しいはしの持ち方>



1. えんぴつのように、はしを一本持ちます。



2. もう1本のはしを親指の付け根と薬指の爪の付け根ではさみます。



3. 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

- ④ 好き嫌いせずに、なんでも食べられるようにしてください。

・給食では苦手な食べ物も一口は食べるように指導します。御家庭でも子供の好きな食べ物ばかりではなく、いろいろな食べ物を食卓にのせるようにして、苦手な物も少しずつ食べるような工夫をしていただきますようお願いいたします。

4 食物アレルギー等健康上の理由で食べられない食品がある場合について

除去食を希望される方は、2月10日(水)までに学校へお問い合わせください。

5 献立見本

 平成31年度4月 給食献立予定表 		台東区立谷中小学校			
日 曜	<small>こん だて めい</small> 献立名	<small>からだ</small> 体をつくるもの	<small>ねつ ちから</small> 熱や力になるもの	<small>ちようし ととの</small> 調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
		赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
9	桜ごはん 牛乳	牛乳	米	ゆかり粉 サクラの花	591
	鶏肉の七味焼き	とり肉	さとう ごま 油		
火	煮浸し			キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	23.7
	キャベツ入りみそ汁	油あげ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ 長ねぎ	
10	海鮮ソース焼きそば	いか ★えび	むし中華めん 油	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜	646
	大豆小魚芋の炒り煮	大豆 かえり煮干し	さつまいも でんぶん 油 さとう ごま		
水	牛乳	牛乳			25.9
	フルーツカクテル		さとう	パイナップルかん りんごかん ももかん レモン汁	
11	サケごはん	塩ざけ	米 ごま		671
	肉じゃが	ぶた肉 高野豆腐	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく しいたけ グリーンピース	
木	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	27.0
	牛乳	牛乳			
12	クロックムッシュ	ハム ★スライスチーズ	マーガリンパン		604
	ミネストラスープ	ベーコン ぶた肉	油 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	
金	春野菜のスティックサラダ		油	にんじん きゅうり だいこん アスパラガス 玉ねぎ	25.3
	牛乳	牛乳			
15	お祝いカレーライス	とり肉 ★チーズ	米 麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリーンピース	659
	春キャベツとコーンのソテー	ベーコン	油	キャベツ にんじん もやし コーン	
月	牛乳	牛乳			20.2
	くだもの			オレンジ (よてい)	
16	ごまごはん 牛乳	牛乳	米 ごま		621
	麻婆豆腐	豚肉 大豆 みそ とうふ	油 ごま油 さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ こまつな	
火	パンサンスー (1)		はるさめ ごま油 さとう	にんじん もやし きゅうり	25.2
	くだもの			オレンジ (よてい)	
17	ミルクパン		ミルクパン		615
	ポテトグラタン	とり肉 ★牛乳 ★チーズ	じゃがいも 油 ★バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	
水	野菜スープ	ベーコン		セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな	24.1
	牛乳	牛乳			

☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。

☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

☆ 果物は変更になることがあります。

☆ アレルギー食品は★を表示します。(牛乳は調理用で使用する場合のみ★がついています。)

令和3年度
1年生の給食開始予定は
4月7日(水)です