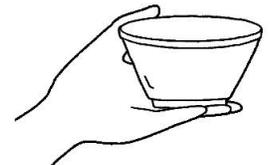


日 (曜)		きゅうしょくが はじまるよ!			7 (木)			8 (金)		
こんだてめい 献立名		きゅうしょくとうばん みしたく 給食当番の身支度  <ul style="list-style-type: none"> 清潔な白衣を着よう マスクをきちんとつけよう 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう つめは短く切っておこう 石けんを使って手を洗おう 清潔なハンカチを持とう 			⑤ととチーズ(中のみ) ①牛乳 ④清見みかん ②カレーピラフ ③チキンピーズ ①ぎゅうにゅう ②ぶたミンチ ウィナー ③とりにく だいず ミックスピーズ ⑤ととチーズ(中のみ)			①牛乳 ④魚のごまだれ焼き ②麦ごはん ③豚汁 ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④さわか ②たまねぎ にんじん ピーマン ③たまねぎ マト ④にんじん セロリ パセリ ⑤きよみみかん ②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも さとう あぶら		
食品の体内での働き	おもに体を作る									
	おもに体の調子を整える									
	おもにエネルギーのもとになる									
献立のわらい		給食時間の約束			1学期のスタートです			給食の準備や後片付けをしっかりとしよう		
ひとくちメモ		①茶わんや汁わんは手に持って食べよう 	②好ききらいをしないで食べよう 	③口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう 	新しい年度の給食が始まりました。小学生の給食の量は、前より少し増えています。みなさんが元気に大きくなるために必要な量なので、家で食べる目安にしながら、がんばって食べてください。給食の目標もひとつ決めて取り組んでみましょう。			学校給食は、規則正しい食生活を身に付ける大切な勉強の時間です。給食当番の人は給食着と帽子とマスクを正しく着用して準備をしましょう。当番以外の人も給食の準備がスムーズに来るよう協力しましょう。そして食べ終わった後は、きちんと後片付けをして下さいね。		
エネルギー kcal たんぱく質 g		まだしばらくは「黙食」=だまって静かに食べましょう。			小 623 中 796 25.8 33.2			小 657 中 810 29.6 35.5		

日 (曜)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)	
こんだてめい 献立名		①牛乳 ③キャベツとみかんのサラダ ②ハヤシライス		①牛乳 ④さばの揚げ煮 ②麦ごはん ③みそ汁		①牛乳 ④ハニーマスタードチキン ⑤ミニトマト ②ミルクパン ③コーンポタージュ		①牛乳 ④切り干し大根の炒り煮 ②麦ごはん ③ちゃんこ汁		①牛乳 ④フルーツポンチ ②高粱ピラフ ③レンズ豆のスープ煮	
食品の体内での働き	おもに体を作る	①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく		①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④さば		①ぎゅうにゅう ③ハム ぎゅうにゅう ④とりにく		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく とうふ ④あさり あぶらあげ		①ぎゅうにゅう ②ウィンナー ③とりにく ベーコン レンズ まめ ⑤チーズ	
	おもに体の調子を整える	②たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース りんに ③キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん		③だいこん にんじん ほうれんそう ④たまねぎ にんじん えだまめ コーン		③たまねぎ コーン にんじん パセリ ⑤ミニトマト		③はくさい もやし にんじん こまつな しめじ いらいとこんにゃく ④きりほしただいこん にんじん いんげん		②たかなづけ にんじん コーン ③たまねぎ にんじん トマト セロリ ④みかん パイン もも	
	おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ あぶら ③カエッ マネー ドレッシング		②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら でんぶん さとう ⑤とうにゅう パンコ		②パン ③じゃがいも あぶら こめ ④はちみつ		②こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう あぶら ⑤まみっからー		②こめ むぎ あぶら さとう ③じゃがいも あぶら ⑤セリー	
献立のわらい		楽しく食べよう		こんだてひょうを詠もう		姿勢良く食べよう		まみっからーについて知ろう		レンズ豆について知ろう	
ひとくちメモ		新しい学年になってお友達となごやかに給食をとっていますか？おしゃべりはできなくても、楽しい雰囲気の中で食事をすると食べ物の消化もよく、栄養も十分に吸収することができます。楽しく食べると心にも栄養が行き渡ります。明るく和やかに給食をいただきましょう。		こんだてひょうには、給食のいろいろな情報がつまっています。献立名や配膳の仕方、どんな材料からできているか、どのくらいの栄養があるかなどのせてあります。ひとくちメモには、料理の由来、食べ物の栄養や旬のこと、マナーのことなどをのせてあるので毎日読んで下さいね。		みなさんは食事の時、どんな食べ方をしていますか？背中を丸めて食べている人、ひじをついている人、足を組んでいる人はいませんか？たくさんの人と一緒に食事をするときは、周りの人がいやな気持ちにならないよう、背筋を伸ばして正しい姿勢で食べるようにしましょう。		まみっからーは、喜界島のそら豆を油で揚げて砂糖とごまをまぶしたお菓子です。昔から食べられていたのですが、喜界島結いのみなさんが研究を重ね、製品化してくれました。結いの心を大切に、いろいろな地場産物の加工に取り組んでいるということです。		レンズ豆は直径6~7ミリくらいのとても小さな豆です。人類が最初に栽培をした植物のひとつといわれ、4000年以上前から栽培が行われていました。とつレンズが発明されたとき、この豆の形に似ているので「レンズ」という名前になったそうです。	
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 685 中 848 23.2 28.3		小 663 中 818 24.1 29.1		小 654 中 817 幼 492 29.1 35.2 22.6		小 654 中 804 幼 538 27.3 33.1 23.0		小 703 中 858 幼 577 26.9 32.3 22.6	

※各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

※ は喜界島産を予定しています。