



こんだてひょう

令和3年4月
千田小学校

月	火	水	木	金					
<p>配膳 正しい置き方をしていますか?</p> <p>おかず きゅうにゅう</p> <p>ごはん おしる</p>									
<p>12</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ のりすあえ かきたま汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら</p> <p>牛乳 とりにく ツナ のり とうふ みそ だいず たまご</p> <p>しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ みすな</p> <p>E:662kcal P:28.3g</p>		<p>13</p> <p>ごはん 鮭のみそマヨ焼き ぜんまい煮 キャベツのみそ汁</p> <p>ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>牛乳 さけ みそ さつまあげ あぶらあげ だいず</p> <p>しょうが こまつな キャベツ にんじん ぜんまい キャベツ えのきたけ こんにゃく</p> <p>E:603kcal P:25.5g</p>		<p>14</p> <p>中華めん タンメンスープ じゃがチーズ いちご(2個)</p> <p>めん あぶら じゃがいも</p> <p>牛乳 ぶたにく なたと ベーコン チーズ</p> <p>にんじん もやし キャベツ えのきたけ にら ねぎ たまねぎ パセリ いちご</p> <p>E:643kcal P:27.4g</p>		<p>15</p> <p>ごはん ししゃもの磯部揚げ 五目ひじき 肉じゃが</p> <p>ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも</p> <p>牛乳 ししゃも のり さつまあげ だいず ぶたにく ひじき たまご</p> <p>にんじん たまねぎ ししいだけ きぬさや こんにゃく</p> <p>E:685kcal P:28.1g</p>		<p>16</p> <p>ごはん ホイコーロー もずくスープ ヨーグルト</p> <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ とうふ もずく たまご ヨーグルト</p> <p>だけのこ にんじん ビーマン キャベツ えのきたけ みつば</p> <p>E:609kcal P:26.1g</p>	
<p>19</p> <p>ごはん さばのみそ煮 こぶあえ 豚汁</p> <p>ごはん じゃがいも さとう</p> <p>牛乳 さば こんぶ ぶたにく とうふ だいず</p> <p>しょうが キャベツ みすな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しらたき</p> <p>E:631kcal P:27.8g</p>		<p>20</p> <p>ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ かぶ漬け うすくず汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま</p> <p>牛乳 だいず とりにく ぶたレバー みそ かまぼこ ほたて</p> <p>しょうが かぶ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ みすな しらたき</p> <p>E:635kcal P:27.6g</p>		<p>21</p> <p>ツナそばろ丼 ワンタンスープ 清見オレンジ</p> <p>ごはん あぶら さとう ワンタン</p> <p>牛乳 ツナ とりにく たまご ぶたにく</p> <p>たまねぎ しょうが えだまめ ねぎ にんじん みすな はくさい ししいだけ きよみオレンジ</p> <p>E:655kcal P:27.4g</p>		<p>22 1年生おめでとう給食</p> <p>きなこ揚げパン しょうゆフレンチ ふわふわ卵スープ お祝いクレープ</p> <p>こめパン あぶら さとう パンこ</p> <p>牛乳 きなこ ハム ベーコン たまご チーズ</p> <p>こまつな キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>E:680kcal P:26.7g</p>		<p>23</p> <p>カレーライス(麦ごはん) カントリーサラダ 手作りナタデココゼリー</p> <p>ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう</p> <p>牛乳 ぶたにく スキムミルク ハム</p> <p>たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん レモン ぶどう ナタデココ</p> <p>E:693kcal P:27.9g</p>	
<p>26</p> <p>ごはん 小魚とごまの佃煮 厚揚げのみそ炒め 沢煮椀</p> <p>ごはん ごま さとう あぶら はるさめ</p> <p>牛乳 かたくりわし ぶたにく みそ かつあげ ぶたにく かまぼこ</p> <p>たまねぎ もやし ビーマン にら にんじん たけのこ ごぼう ししいだけ きぬさや</p> <p>E:624kcal P:30.1g</p>		<p>27</p> <p>ごはん 白身魚の薬味ソース 小松菜と大豆のサラダ じゃがいものみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら ごま アーモンド</p> <p>牛乳 ほき だいず ハム みそ</p> <p>しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ</p> <p>E:664kcal P:27.4g</p>		<p>28</p> <p>ソフトめん ミートソース ひじきマリネ いちご(2個)</p> <p>めん あぶら さとう</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず ハム</p> <p>たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト きゅうり キャベツ いちご</p> <p>E:688kcal P:28.4g</p>		<p>29</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p>		<p>30</p> <p>たけのこごはん 卵焼き ごまマヨあえ すまし汁</p> <p>ごはん さとう ごま マヨネーズ</p> <p>牛乳 こんぶ ツナ かつおぶし とうふ かまぼこ ほたて たまご</p> <p>だけのこ にんじん プロッコリー キャベツ しめじ みつば</p> <p>E:609kcal P:25.8g</p>	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



今年度は、調理員3人、栄養教諭1人で
約170人分の給食を作ります!

●調理員●

佐藤笑美子 おおたらいな おこ かたぎりちひろ

●栄養教諭●

小林禎子(金曜日に来ます)





給食だより



令和3年4月
千田小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、調理員・栄養教諭一同、安全で美味しい給食を心がけて作ります。よろしくお願いいたします。

千田小学校の給食

さばのみそ煮やハンバーグなど、手作り料理が自慢です。千田小学校学区で育てられた地場産野菜もたくさん登場します。

おいしい小千谷産コシヒカリをいただきます。週に1回パンかめんも登場します。



カルシウム摂取のために、県内産の200cc牛乳をほぼ毎日飲みます。

小千谷産のみそを使ったダシの効いた味噌汁は、子どもたちに大人気です。季節の野菜をとり入れた具沢山汁です。

☆給食費について

◇1食 280円

※月額については集金計画をご覧ください。

☆給食費の返金について

長期欠席の場合、担任を通じて申し出をお願いします。連続6食以上の欠食の場合に限り、連絡を受けた3日後分から返金となります。学級閉鎖の場合、決定の3日後分から返金となります。

☆給食当番の白衣



当番は金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけ（消毒の意味もあります）をして、月曜日に必ず持たせてください。

☆食物アレルギーについて



本校では給食でのアレルギー対応をおこなっています。食物アレルギーでの対応を希望される場合は、すぐに学校に連絡ください。その場合、医師の診断に基づくことが前提となります。

学校給食を通して身につける食習慣

子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組んでいます。

みんなで協力

決められた時間内に配膳し片づけまでします。



手洗い

清潔な環境を整えます。



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」
感謝の気持ちを大切に。



好き嫌い

苦手なものでも一口はチャレンジ。6年間を通して食べられる食品を増やします。



食事のマナー

食べ方やはしの持ち方など基本的な食事のマナーを身につけます。



食のマメ知識

Q: たけのこの中にある白い粉は食べられる？

A: たけのこの中の白い粉のようなものを食べてよいか迷われたことはありませんか？この白い粉のようなものは、「チロシン」というアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

