



給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食当番の身支度・準備 6つのポイント



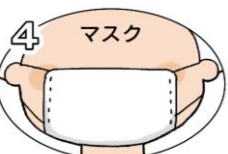
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



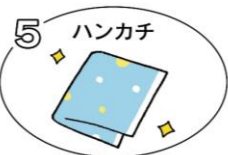
2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

スーパー 給食当番



5月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆

給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

おしらせ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
八十八夜 給食	1 水	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		611 kcal
		たちうフライ ひじきのサラダ おけんちゃん おちやめなだいず	○	こむぎこ、パンこ、あぶら ごま、さとう、オリーブオイル こんにやく、さとう、あぶら さとう	たちうお ひじき、まぐろ とりにく、あぶらあげ、とうふ だいず	キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	24.3 g 25.6 g 2.0 g
こどもの日 給食	7 火	かつおのまぜごはん とりにくのさっぱりにもやしのごまずあえ わかたけじる こどものひデザート	○	こめ、てんぷん、あぶら、さとう さとう、てんぷん さとう、ごま さとう	かつお、ぎゅうにゅう とりにく とうふ、わかめ、なると とりにゅう	しょうが、えだまめ しもぎ、しょうが、にんにく もやし、みずな、にんじん たけのこ、みつば りんごかじゅう	559 kcal 30.7 g 15.8 g 2.5 g
		ごはん ジュウマイ ピーマン炒め わかめワンドラスープ ミニピーチゼリー	○	こめ さとう、ごまあぶら、てんぷん、こむぎこ あぶら、ごまあぶら ワンドラ、ごま、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とうふ、なると、わかめ さとう	たまねぎ にんじん、ピーマン、もやし ねぎ、しょうが もも	543 kcal 21.1 g 17.5 g 1.7 g
	10 金	チキンライス やさいとうふナゲット(2コ) ピーズサラダ キャベツとあさりのスープ オレンジ	○	こめ、バター こむぎこ、あぶら、さとう だいず マカロニ、オリーブオイル	とりにく、ぎゅうにゅう とうふ、ぎょかいずりみ、とうにゅう だいず ペーコン、あさり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ オレンジ	632 kcal 21.7 g 26.7 g 2.2 g
		ごはん あげだしこうやとうふ ごぼうのしぐれに こまつなのみそしる ラムネゼリー	○	こめ あぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ、かつおぶし、のり ぶたにく なまあげ、みそ さとう		585 kcal 24.1 g 19.5 g 1.9 g
	14 火	ごはん とりにくのなんぶみそやき ふきとうのいじやこいため けんちんじる キウイ	○	こめ さとう、ごま こんにやく、あぶら、さとう こんにやく、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ちりめんじゃこ、さつまあげ とうふ	にんにく、しょうが にんじん、うり、ふき にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ キウイ	528 kcal 26.0 g 15.6 g 2.1 g
		ごはん いろいろやさいのたまごやき ひじきのにつけ とんじる かわちばんかん	○	こめ さとう、あぶら こんにやく、さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ★たまご、ぶたにく さつまあげ、あぶらあげ、ひじき ぶたにく、とうふ、みそ かわちばんかん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、いんげん キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん	598 kcal 21.9 g 25.7 g 2.1 g
	16 木	ごはん ポッケのおやき はるさめサラダ アスパラとじゃがいものみそしる オレンジ	○	こめ はるさめ じゃがいも、バター さとう	ぎゅうにゅう ほっけ なまあげ、みそ ぶたにく	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、アスパラガス オレンジ	526 kcal 22.7 g 16.1 g 1.6 g
		セサミンパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ はるやさいのポトフ バナナ	○	パン、ごま、さとう さとう、あぶら じゃがいも、パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とりにく	りんご、ハ イワブ ル ブロッコリー、カリフラワー、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ ★バナナ	609 kcal 25.9 g 24.1 g 2.8 g



栗石小ホームページ

ホームページでは、学校の様子他、献立表や給食の様子も紹介しています。どうぞご覧ください。



※食品名についている「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

→裏面に続きます。ご覧ください。

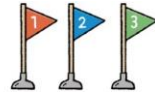


5月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆

給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。



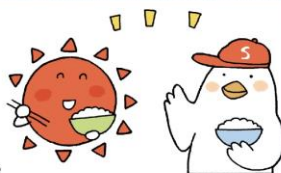
力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、栄養素をまんべんなくとることができます。



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



登校前に 毎日朝ごはん



おしらせ		日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
食育の日 給食	20月	しずくいしきゅうカレーまん ----		こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	たまねぎ	555 kcal	
		もやしいため	○	ごまあぶら、ごま	まぐろ	もやし、にら、にんじん	24.5 g	
		かいせんあんかけうどん		うどん、ごまあぶら、てんぶん	ベーコン、えび、いか、あぶらあげ	にんじん、はくさい、チンゲンサイ、しめじ	21.3 g	
		りんごゼリー		さとう		りんごかじゅう	2.7 g	
21火	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			587 kcal	
	どりにくのダイナマイトソースやき	○	あぶら、ごまあぶら、てんぶん、ごま	どりにく	にんにく		25.1 g	
	ミルクおから		さとう、あぶら	ぶたにく、おから、チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ねぎ		20.7 g	
	キャベツのみそしる		ぶ	みそ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ		2.1 g	
22水	ひゅうがなつまかん				ひゅうがなつまかん			
	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			585 kcal	
	ほしのコロケ	○	じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	どりにく、ぶたにく			18.3 g	
	かいそうサラダ		かいそう	かいそう	キャベツ、きゅうり、どうもろこし		19.6 g	
23木	チキンカレー		じゃがいも、あぶら、カレールウ	どりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが		2.4 g	
	オレンジ				オレンジ			
	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			513 kcal	
	やきもちししゃも	○	さとう、あぶら	こもちししゃも			22.5 g	
運動会 おうえん！ 給食	24金	すきやきぶに		じゃがいも	どりにく、やきどうぶ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	15.7 g	
		じゃがいものみそしる		さつまいも、さとう、あぶら	あぶらあげ、みそ	チンゲンサイ、ねぎ、きぬさや	1.5 g	
		さつまいもスティック						
		ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			600 kcal
28火	ぜったいかつぞ！ヒレカツ	○	パンこ、てんぶん、あぶら	ぶたにく			23.4 g	
	和「キブアツ」なっどうあえ		なっどう、かつおぶし、のり	なっどう、かつおぶし、のり	にんじん、こまつな、もやし、にら		18.6 g	
	こうはくはんべんじる		てんぶん、さとう	すけそうたら	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、やまいも		1.8 g	
	おうえんチョコバナナ		チョコレート		★バナナ			
29水	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			536 kcal	
	ホイコーロー	○	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、パプリカ、ピーマン、にんにく、しょうが		22.1 g	
	ちゅうかあえ		はるさめ、さとう、あぶら	えび、ちゅうかくらげ	もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ		14.6 g	
	ちゅうかコンスープ		てんぶん	★たまご	たまねぎ、チンゲンサイ、どうもろこし		2.0 g	
30木	パイナップル				ハ イナブル			
	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			599 kcal	
	あじのなんばんづけ	○	てんぶん、あぶら、さとう	あじ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが		24.7 g	
	カレーきんぴら		ごんにやく、あぶら、さとう	ベーコン	にんじん、ごぼう、れんこん、えだまめ		19.4 g	
31金	こまつなのみそしる		さとう	なまあげ、みそ	こまつな、しめじ、もやし		2.0 g	
	いちごゼリー							
	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう			550 kcal	
	どりにくのてりやき	○	さとう、てんぶん	どりにく	にんにく、しょうが		26.6 g	
29水	やさいいため		あぶら、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、きくらげ		16.0 g	
	わかめのみそしる		どうぶ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ねぎ			2.1 g	
	バナナ				★バナナ			
	ぜんりゅうふんパン		パン	ぎゅうにゅう			614 kcal	
30木	カップエッグ			★たまご			27.3 g	
	ミートスパゲティー	○	スパゲッティ、バター	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム		22.2 g	
	やさいたっぷりコンスープ		じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、どうもろこし		2.7 g	
	ミニアセロラゼリー		さとう		アセロラかじゅう			

※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。