

Table with 2 columns: 栄養価の月平均値 (Monthly average nutrition values) and 基準値 (Reference values). Rows include エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Lipid), and 食塩相当量 (Salt equivalent).

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

Main menu table with columns: 日曜日 (Day), 献立名 (Menu name), 献立ポイント (Menu points), 栄養価 (Nutrition values), and 献立ポイント (Menu points).

給食のきまりをまもろう

Table with 2 columns: 日曜日 (Day), 献立名 (Menu name), 献立ポイント (Menu points), 栄養価 (Nutrition values), and 献立ポイント (Menu points).



給食は、みなさんの体が元気になるように、栄養バランスを考えて作っています。
学校生活を元気に過ごすために、好き嫌いを残さず食べるようにしましょう。

今日は入学・進級のお祝い献立です。お祝い事にかかせないちいらし寿司と桜の花びらがうかんだすまし汁を味わいましょう。

麻婆豆腐は、昔、中国のおばあさんがつくった料理が始まりなので、おばあさんの豆腐という意味で名づけられたそうです。

ししゃもは、骨ごと食べられるので、骨や歯を強くするカルシウムが豊富にふくまれています。よくかんで食べるようにしてください。

今日のメンチカツには、キャベツがたっぷり入っています。野菜もお肉と一緒に食べられるので栄養まんてんです。

ブルコギは、韓国料理です。にんにく、しょうが、りんご、さとう、しょうゆなどに漬け込んだ肉を野菜と一緒にいためてつくります。スープに入っているトックは韓国のおもちです。

今日のお魚は「たら」です。ごまマヨネーズをつけて焼きました。ごまの香りがこぼれて美味しいです。骨に注意して、お箸で上手に食べましょう。

今日はカミカミデーです。カミカミメニューは大豆のポリポリ揚げです。よくかむと良いことがたくさんあります。一口30回を目安にかましましょう。

給食のきまり (Meal rules) section with 5 items: 石けんで手をよく洗ってから食べましょう, 給食当番は、エプロン、帽子をきちんとつけましょう, よくかんで食べましょう, 正しい姿勢で食べましょう, 決められた通りに片づけをしましょう.

栄養教諭は引き続き、石井亜沙子 (いしい あさこ) です。
調理員さんも引き続き、東京ケータリング(株)の皆さんです。力を合わせて、安全でおいしい給食作りに取り組みますので、よろしくお願い致します。



食器のかえしかた (How to change dishes) section showing a correct dish rack (blue circle) and an incorrect one (red X).

食べるときのしせい (Eating manners) section showing correct sitting posture (blue circle) and incorrect ones (red X).

