

# 給食だより



平成27年 4月  
佐呂間町学校給食センター  
TEL 5-2555

## 正しいマナーで食事をしましょう!

ご入学・ご進学おめでとうございます! 今年度もおいしく安全な給食を提供できるよう、職員一同がんばってまいります。今年度もよろしくお願いたします。



### はしをきちんと持てますか?

佐呂間町では、家庭からマイ箸を持参していただく方式をとっています。毎日箸を持ち帰り、清潔に使いましょう!



マナーはかんぺき!  
『あなたはすごい!』

あ いさつしよう! 「いただきます」と「ごちそうさま」  
な がら食べしないで ごはんに集中!  
た べおわるまで、席は立たない  
は しをきちんと使って印象アップ!  
す っと背すじをのぼすとかっこいい!  
ご っくんしてから話をしよう!  
い ん食い禁止! ちゃわんは持って食べよう!

こんな使い方はマナー違反です。

さしばし  
料理に、はしをつきさして食べること

寄せばし  
はして食器を手元に寄せること

迷いばし  
どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと

マナーの達人になろう!

4月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
6(月)	ごはん			ごはん	
ⓧ小学校	はるさめスープ (700/845)	ぶたにく、はるさめ	にんじん、ながねぎ、しいたけ		みなさん進学おめでとうございます
ⓧ佐中1年	さんまのかばやきふう もやしのバンバンジーサラダ	さんま とりにく	もやし、きゅうり、にんじん	サラダ油、オートミール すりごま	今年度もしっかり食べてからだころせいちょう 体も心も成長しましょう!
7(火)	けんちんうどん	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ぶなしめじ	うどん、さといも	
ⓧ小学1年	ちくわのいしがきあげ りんご (603/685)	ちくわ、たまご		ごま、サラダ油	ちくわの石垣揚げは子ども達に 人気の料理です。
8(水)	ひじきごはん	ひじき、とりにく	にんじん、ごぼう	ごはん	
ⓧ小学1年	みそしる ポークシューマイ おひたし (644/798)	とうふ ぶたにく かつおぶし	ながねぎ、なめこ こまつま、はくさい		ひじきは苦手な子どもが多いで すが、混ぜごはんだと食べやす くなるようです。
9(木)	ソフトパン			ソフトパン	
ⓧ小学1年	あさりのチャウダー かぼちゃチーズフライ キャベツのサラダ (608/728)	あさり、ぎゅうにゅう チーズ、牛にゅう かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ、コーン	はくりきこ、サラダ油 サラダ油、パンこ	あさりには鉄分が多く含まれま す。鉄は血を作ります。

4月のこんだて <small>(牛乳は毎日つきます)</small>		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
10(金)	ごはん			ごはん	さばはあぢかなので、ち血がサラサラになる栄養が多く含まれます。
⑩佐小1年	みそしる	わかめ	ながねぎ	じゃがいも	
	さばのみそに (623/813)	さば			
	ほうれんそうのいそマヨサラダ	のり	ほうれんそう、にんじん、もやしなど	マヨネーズ	
13(月)	ごはん			ごはん	きゅうしよく、もめんどうふ、しよ給食では『木綿豆腐』を使用しています。
⑩若小	マーボー豆腐	とうふ、ふたにく	ながねぎ、しいたけ		
	はるまき (705/888)	ひじき、ふたにく	たけのこ、にんじん	サラダ油	
	もやしのカレーあえ	はるさめ	もやし、きゅうり、にんじん	ごま油	
14(火)	スパゲッティカレーソース	ふたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ	きょう、すべ、がくねん、きゅうしよく、今日から全ての学年で給食がスタートします。
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ	ブロッコリー	ごま	
	パインかん (658/876)		パイナップル		
15(水)	ごはん			ごはん	チャプチェはかんこくいた、りょうりて、はるさめ、春雨がつるつるとして食べやすいです。
	みそしる	あぶらあげ	だいこん、ふなしめじ		
	しろみざかなフライ	ホキ		サラダ油	
	チャプチェ (686/849)	ふたにく、はるさめ	ピーマン、にんじん、しいたけ	ごま、ごま油	
16(木)	ミルクパン			ミルクパン	むしやさい、あじ、蒸野菜サラダは味をつけていないので、タルタルソースをかけて食べてください。
	ポトフ	ウインナー	にんじん、キャベツ	じゃがいも	
	スパゲッティナポリタン	ハム	玉ねぎ、ピーマン、トマト	スパゲッティ	
	むしやさいサラダ				
	タルタルソース (560/715)		ブロッコリー、にんじん、コーン	タルタルソース	
17(金)	ごはん			ごはん	キウイはニュージーランドでせい、いさやう、おお、ぐもの産量が多い果物です。
	ジンギスカン	ラムにく	キャベツ、にんじん、玉ねぎなど		
	もやしのごまサラダ		もやし、コーン、にんじんなど	ごま	
	オレンジ (661/854)		オレンジ		
20(月)	ごはん			ごはん	きりぼしだいこん、なま、だいこん、やく、切干大根は、生の大根よりも約10倍栄養価があります。
⑩佐中 ⑩佐小	みそしる	とうふ	えのきたけ、ながねぎ		
	ハンバーグ (652/840)	とりにく、ふたにく	トマトケチャップ		
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ、ひじき	きりぼしだいこん、さやいんげん		
21(火)	しおラーメン	ふたにく	もやし、ねぎ、たまねぎ、メンマ	ちゅうかめん	ほうれんそうはてつぶん、おお、やさい、鉄分が多い野菜です。
	ちゅうかあえ		ほうれんそう、にんじん	ごまあぶら	
	くろみつだんご (659/818)			しらたま	
22(水)	たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、にんじん	ごはん	たけのこは1日に10cm以上、とき時には1m以上も伸びることがあります。
	わかめのおすいもの	わかめ	えのきたけ、にんじん、ながねぎ	てまりふ	
	きのこしのだ (571/712)	あぶらあげ、とりにく	しいたけ、しめじ、たまねぎなど		
	はくさいのごまあえ		はくさい、きゅうり、にんじん	ごま	
23(木)	ナン			ナン	きょう、今日のサラダは、せんぎ、干切りにしたじゃがいもをあげて、サラダに混ぜます。
⑩若保	チリコンカン	だいず、ふたにく	たまねぎ、にんじん、トマト		
	ストローポテトサラダ	ハム	キャベツ、コーン、きゅうり	ごま、サラダ油	
	パインかん (543/714)		パイナップル		
24(金)	カレーライス	ふたにく	たまねぎ、にんじん	ごはん、じゃがいも	カレーは、ほいくしよ、しよがくせい、から、ちが、辛さが違います。
⑩浜保	ふくじんづけ		だいこん、なす、きゅうり、れんこん	ごま	
	キウイフルーツ (715/930)		キウイフルーツ		
27(月)	ごはん			ごはん	こうやどうふとは、とうふ、こお、高野豆腐とは、豆腐を凍らせ、かんそう、しよくひん、し、豆腐乾燥させた食品です。凍み豆腐とも言われます。
	みそしる	とうふ	なめこ、ながねぎ		
	ぎょうざのあんかけ	ふたにく	玉ねぎ、ピーマン、しいたけなど	サラダ油	
	やさいのごもくに (651/798)	こうやどうふなど	だいこん、にんじん、えだまめなど	しらたき	
28(火)	スパゲッティミートソース	ふたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	スパゲッティ	コーンサラダには、こな、粉からしがはい入っています。
	コーンサラダ		コーン、ほうれんそう		
	ももかん (664/862)		もも		
30(木)	あげパン	きなこ		あげパン	て、や、照り焼きチキンは、しよがくせい、小学生まで1つ、中学生から2つです。
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ	じゃがいも	
	てりやきチキン	とりにく			
	グリーンサラダ (608/748)		キャベツ、ブロッコリー		

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。