

給食だより



平成26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ひいたします。



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！

1本をえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えます。上のはしを動かして、食べ物をはさ

はしの持ち方



こんな使い方はマナー違反です。

さしばし



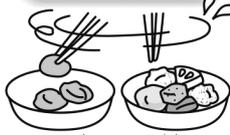
料理に、はしをつきさして食べる

寄せばし



はしで食器を手元に寄せる

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

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」
あなた べおわるまで、席は立たない！
はし しをきちんと使って印象アップ！
す っと背すじをのばすとかっこいい！
ご っくんしてから話をしよう！
い む食い禁止！ちゃわんは持って食べよう！

マナーの達人になろう！



4月のこんだて

右下:エネルギー(単位:Kcal)

おもな材料と体内でののはたらき

一口メモ

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
(牛乳は毎日つきます)		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)	
7(月)	ごはん			ごはん	
⑧若小	えびだんごじる	えび	にんじん、長ねぎ、はくさい、しいたけ		きょう 今日から26年度がスタートします！今年度もよろしくお願ひいたします！
⑧浜小	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、切干大根など	じゃがいも	
⑧佐小1年	ほうれんそうのしらすあえ	しらす	ほうれんそう、もやし、にんじん		
⑧佐中1年	のりのつくだに (579/749)	ひじき、のり			
8(火)	スパゲッティカレーソース	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ、オリーブ油	
⑧小学1年	ブロッコリーのツナあえ	ツナ	ブロッコリー、にんじん	ごま	ブロッコリーは佐呂間産(冷凍)を使用します！
	パインかん (660/879)		パイナップル		
9(水)	ごはん			ごはん	
⑧小学1年	にらたまスープ	たまご、とうふ	にら		チャプチェは韓国料理
	サバのねぎみそやき	さば	ながねぎ		はるさめ、いたで、春雨の炒めものです。
	チャプチェ (670/842)	はるさめ、ぶたにく	ビーマン、にんじん、しいたけ	ごま	

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

4月のこんだて 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)		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)	
10(木)	ソフトパン			ソフトパン	かぼちゃチーズフライは子ども達に人気のフライです。
⑧小学1年	あさりのチャウダー	あさり、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	
	かぼちゃチーズフライ	チーズ	かぼちゃ	サラダ油	
	イタリアンサラダ (588/696)		キャベツ、にんじん、コーン		
11(金)	ピリカラチキンどん	とりにく、あつあげ	ビーマン、たけのこ、玉ねぎ、にんじん	ごはん	きゅうしょくしょうとりにく給食で使用する鶏肉は、ほっかいどう産北海道産です。
⑧佐小1年	もやしのごまサラダ		ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン	ごま	
	ミニトマト (703/929)		ミニトマト		
14(月)	ごはん			ごはん	もやしは栄養がないようにみられがちですが、ビタミンが豊富に含まれます。
⑧若小	マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく	ながねぎ、しいたけ		
⑧佐小	はるまき	ぶたにく、ひじき	たけのこ、にんじん		
⑧佐中	もやしのうめあえ (702/887)		うめ、もやし、にんじん、はくさい		
15(火)	ごもくうどん (595/679)	とりにく、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、ごぼうなど	うどん	きょうすべしうちゅうがっこうから全ての小中学校で給食がスタートします！
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのりなど		サラダ油	
	おいわいいちごゼリー		いちご		
16(水)	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	ごはん、じゃがいも	オレンジは保育所が1/8・しょうがせい小学生～が1/4づけです。
	コーンサラダ	ツナ	コーン、ほうれんそう、えだまめ	マヨネーズ	
	オレンジ (803/1054)		オレンジ		
17(木)	ミルクパン			コッパン	タルタルソースは、蒸野菜サラダにかけて使ってください。
	ポトフ	とりにく	キャベツ、にんじん	じゃがいも	
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ、ビーマン、トマトピューレ	スパゲッティ	
	むしやさいサラダ (641/820)		ブロッコリー、にんじん、コーン		
	タルタルソース	たまご	ビクルス、レモン		
18(金)	ごはん			ごはん	ふきのほろ苦さは、春を感じさせます。昔から日本人に親しまれてきた食材です。
	みそしる	とうふ	なめこ、長ねぎ		
	アジフライ	アジ		サラダ油、パンこ	
	ふきのにももの (653/870)	油あげ	ふき、にんじん		
21(月)	たけのこごはん	とりにく、油あげ	たけのこ、にんじん、しいたけ	ごはん	たけのこは春においしく食べられます。文字通り竹の子どもです！
	わかめのおすいもの	わかめ、とうふ	えのきだけ、長ねぎ		
	きのこしのだ (628/794)	とりにく、油あげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	こんにゃく	
	ほうれんそうのいそマヨサラダ	のり	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン	マヨネーズ	
22(火)	しおラーメン	ぶたにく	もやし、メンマ、長ねぎ、玉ねぎ	ちゅうかめん	だんごのどっ団子は喉に詰まらせないよに注意してくださいね。
	ちゅうかあえ		はくさい、にんじん		
	くろみつだんご (656/811)			したらま	
23(水)	ごはん				きりぼしだいこんのにもものも栄養価が高くなります。
⑧若保	はるさめスープ (717/951)	ぶたにく、はるさめ	にんじん、長ねぎ、しいたけ		
	キャベツメンチカツ	とりにく	キャベツ	サラダ油、パンこ	
	きりぼしだいこんのにももの	さつまあげ、ひじき	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん		
24(木)	ナン (687/900)			ナン	きょう今日のチリコンカンはいつもととは違います！何が違うかな？
⑧浜保	シヨーン先生のチリコンカン	きんとき豆、ぶたにく	たまねぎ、コーン、トマト		
	ストローポテトサラダ	ハム	キャベツ、にんじん	じゃがいも	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも、パイナップル、みかん、バナナ		
25(金)	ひじきごはん	ひじき、油あげ、ちくわ	にんじん、ごぼう	ごはん	ひじきには、鉄やカルシウムが多く含まれます。
	みそしる	とうふ	キャベツ、ながねぎ		
	さんまのみそに	さんま			
	おひたし (669/828)	かつおぶし	ほうれんそう、はくさい		
28(月)	シーフードカレー	ほたて、あさり、いか	たまねぎ、にんじん	ごはん	カレーに使用しているホタテは佐呂間産です。
	ふくじんづけ		だいこん、なす、きゅうり、れんこんなど	ごま	
	キウイフルーツ (697/903)		キウイフルーツ		
30(水)	ごはん			ごはん	ごぼうサラダは子ども達に人気のサラダです！
	みそしる	ぶのり	ねぎ	じゃがいも	
	ぶたニラピリカラいため	ぶたにく、くきわかめ	たまねぎ、にら、にんじん		
	ごぼうサラダ (656/866)	ツナ	ごぼう	しらたき、ごま	

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。