

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！

マナーはかんぺき！ 「あなたはすごい！」

あなたがいさつしよう！「いただきます」と「ごちそうさま」

がら食べしないで ごはんに集中！

べおわるまで、席は立たない！

しをきちんと使って印象アップ！

っと背すじをのばすとかっこいい！

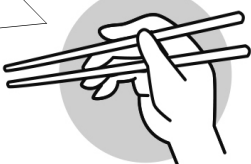
つくんしてから話をしよう！

ぬ食い禁止！ちゃわんは持って食べよう！

マナーの達人になろう！

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こと

寄せばし

はしで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

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)	
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	はるさめ はるさめは佐呂間産(冷凍)を使用します！
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	
	パインかん (660/879)		パイナップル		
9(水)	ごはん			ごはん	かんこく チャプチェは韓国料理で、春雨の炒めものです。
⑧小学1年	にらたまスープ	たまご、とうふ	にら		
	サバのねぎみそやき	さば	ながねぎ		
	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今日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・しょうがくせい小学生～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り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	ぶたにく	ねぎ	じゃがいも	
	ぶたニラピリカラいため	ぶたにく、くわわかめ	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。