



日	曜	こんだて	おもな食品	I補給 - (kcal)	外パク質 (g)
11	(木)	ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ	610	25.9
		鶏肉のから揚げ	とり肉 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 食塩 しょうゆ		
		野菜の和え物	にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ みりん 三温糖		
12	(金)	キムチチャーハン	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 キムチ にら しょうゆ 食塩	601	23.7
		春雨スープ	とり肉 ごま油 はるさめ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
15	(月)	きつねうどん	あぶらあげ 冷凍うどん 三温糖 にんじん ねぎ しょうゆ 清酒 みりん 食塩	590	26.4
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり 薄力粉 なたね油		
		ごま和え	さとう ごま にんじん もやし こまつな しょうゆ 清酒		
16	(火)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも はちみつ たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぶどう酒 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 食塩 こしょう	680	22.3
		ツナサラダ	ツナ ひじき 米サラダ油 さとう たまねぎ きゅうり キャベツ しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢		
17	(水)	スパゲティ ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 チーズ だいず スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ	616	28.6
		野菜サラダ	米サラダ油 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり レモン汁 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
18	(木)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油	596	26.3
		四川豆腐	ぶた肉 とうふ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん にら トウバンジャン 清酒 しょうゆ てんめんジャン		
		ナムル	ごま油 さとう にんじん もやし こまつな しょうゆ ラー油		
19	(金)	はちみつレモントースト	ソフトマーガリン 食パン はちみつ グラニュー糖 レモン汁	646	21.8
		ホワイトシチュー	とり肉 生クリーム 牛乳 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ にんじん パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒		
		コーンサラダ	三温糖 食塩 こしょう にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン 穀物酢 しょうゆ		
22	(月)	鶏そぼろ丼	とり肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま しょうが にんじん さやいんげん 清酒 みりん しょうゆ	629	29.8
		味噌汁	あぶらあげ じゃがいも こまつな ねぎ みそ		
		みかんゼリー	ゼラチン さとう みかんジュース 粉かんでん		
23	(火)	五目ご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん こぼろ 清酒 みりん しょうゆ	574	26.2
		かじきの竜田揚げ	かじき でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ		
		おひたし	こまつな もやし えのきたけ 三温糖 清酒 しょうゆ		
24	(水)	味噌ラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが ねぎ にんじん スイートコーン もやし キャベツ にら みそ 清酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	618	22.9
		寒天ポンチ	さとう はちみつ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 ぶどう酒 粉かんでん		
25	(木)	麦ご飯	米 むぎ	594	19.1
		しらすの ごまふりかけ	しらす干し ゆかり ごま		
		肉じゃが	ぶた肉 こんにゃく 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうゆ 清酒 みりん		
		即席漬け	にんじん きゅうり かぶ菜 かぶ しょうゆ 食塩		
26	(金)	たけのこご飯	あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 たけのこ にんじん さやいんげん 清酒 みりん しょうゆ	588	25.4
		鯖の西京みそがけ	さわら でん粉 なたね油 三温糖 西京みそ しょうゆ みりん 清酒		
		磯香和え	刻みのり こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん		
30	(火)	セルフハンバーガー	ぶた肉 鶏卵 子供パン 米サラダ油 パン粉 たまねぎ 切干大根 キャベツ 食塩 こしょう ナツメグ粉 トマトケチャップ 中濃ソース ぶどう酒	592	27.9
		ABCスープ	とり肉 マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン ほうれんそう 米サラダ油 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

ご入学、ご進級、おめでとうございます！

色とりどりの花が咲き誇る中、元気いっぱいの新入生とともに、新しい学校生活がスタートしました。2年生以上の給食は11日(木)から、1年生は3日遅れの16日(火)から始まります。学校給食は、先生や級友たちと栄養のとれた食事をする中で、心と体の健康を目指すものです。日々の給食を通じて食の楽しさや大切さを伝えていきたいと考えています。栗原小では、栄養職員と民間委託会社より派遣された調理員8名が協力して給食をつくっています。今年度も安全でおいしい給食づくりに励んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

ココキチチェック！ 洗い残しが多いところ

指先・つめ
指の間
手首

給食準備OKですか？ 手洗いと身支度が基本です！

チェック項目

- 正しく手洗いができた
- 清潔なハンカチ・タオルで手を拭いた
- 身の回りの整頓をし、食事ができる環境を整えた

献立表を参考に

栗原小学校では、毎月の献立表を配布しています。また、その日の献立は、HPに写真を掲載しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もとれるよう考慮しています。食べたことがない食材がある場合は、家庭で試食してみるなど参考にしてください。また、お子さんと給食のことについて話す際、ご活用ください。



給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか？
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
- マスクを忘れていませんか？
- 手をきれいに洗いましたか？

