

日	曜	こんだて	おもな食品	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
10	(木)	ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ 刻みのり 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 食塩 清酒 しょうゆ		
		野菜の和え物	三温糖 にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ みりん		
11	(金)	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 あおのり 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		
14	(月)	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 たら しょうゆ 食塩	621	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 しょうゆ 食塩 清酒 こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
15	(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 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう		
16	(水)	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	21.7
		ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム とり肉 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
		コーンサラダ	米サラダ油 三温糖 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 こしょう 食塩		
17	(木)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	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 たら 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 にんにく にんじん もやし こまつな しょうゆ ラー油		
18	(金)	スパゲティミートソース	ぶた肉 とり肉 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		
21	(月)	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 ごぼう 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	三温糖 こまつな もやし えのきたけ しょうゆ 清酒		
22	(火)	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	29.9
		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	(水)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	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 かぶ葉 かぶ 食塩 しょうゆ		
24	(木)	にんじんピラフ	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 たまねぎ にんじん セロリ スイートコーン 赤ピーマン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	553	26.5
		豚肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉 ウィナー 米サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒		
25	(金)	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 たら みそ 清酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	620	22.9
		寒天ポンチ	さとう はちみつ 黄桃缶 りんご缶 ぶどう酒 粉かんでん		
28	(月)	セルフハンバーガー	ぶた肉 とり肉 子供パン 米サラダ油 パン粉 たまねぎ 切干し大根 キャベツ 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ 中濃ソース ぶどう酒	541	26.3
		ABCスープ	米サラダ油 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 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
30	(水)	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	587	25.2
		鯖の西京みそがけ	さわら でん粉 なたね油 三温糖 清酒 みりん 西京みそ しょうゆ		
		磯香和え	刻みのり にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒 みりん		

※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 🌸

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考えてつくっています。また、給食は、『食育』の時間でもあり、季節に合わせた旬の食材や行事食、地場産物を取り入れてつくっています。栗原小学校は、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。本年度もよろしくお祈りします。



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。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。

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!

ココをチェック!
洗い残しが多いところ

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

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?

給食費について

給食費は、食材の購入にあてられます。毎月10日引き落としになります。保護者のみなさまには、ご理解、ご協力いただき、期日前までに入金(手数料10円込)をお願いします。

