

ひょうび	よるひ	しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		こんだてめい	ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる		
19月	今日から1年生の給食がはじまります!!マスク・ランチョンマット・白衣・帽子などを忘れずに用意しましょう。						
	こどもパンスライスパン	こむぎ さとう	だっしふんにゆう			683	28.3
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	てりやきハンバーグ	あぶら さとう パンこ かたくりこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが			
	さんしょくサラダ(フレンドレッシング)	あぶら		にんじん キャベツ きゅうり			
クリームスープ	ベシヤメルソース	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム とうもろこし				
20火	ぶたどん	こめ あぶら さとう しらたき	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが しいたけ		630	28.1
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	なめこじる		とうふ みそ あぶらあげ	なめこ ねぎ			
	デザート	さとう	ヨーグルト				
21水	くろパン	こむぎこ くらさとう	だっしふんにゆう			617	19.2
	やさいジュース			やさいジュース			
	カレーコロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん			
	かいそうサラダ(わふうレッシング)	あぶら	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし			
22木	おはだツルツルスープ	ゼラチン	ベーコン	にんじん キャベツ チンゲンサイ		643	32.5
	ごはん	むぎ					
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	しょうがやき	さとう	ぶたにく				
	うのはないり	さとう こんにやく	おから とりにく	にんじん ごぼう こまつな			
みそしる		あぶらあげ みそ	たにこ ねぎ				
23金	美谷本っ子 進級・入学(しんきゆう・にゆうがく)おめでとウ献立(こんだて)						
	せきはん	こめ もちこめ ごま	あずき			699	33.4
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	さばのからみづけ	さとう	さば				
	しらあえ	さとう こんにやく	とうふ	にんじん ほうれんそう			
	みそしる		かまぼこ みそ わかめ	えのきたけ ねぎ			
おいわいデザート	さとう もち		よもぎ				
26月	戸田っ子カレーの日						
	とだっこカレー	こめ こむぎこ しょうが しょうゆ しょう油 しょう油 しょう油	ぶたにく ぎゆうにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご		623	22.3
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	サラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん もやし			
くだもの			オレンジ				
27火	全校遠足(ぜんこうえんそく) *おべんとうを忘れずに*						
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし		628	24.2
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	あげぎょうざ	あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいた	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく にら			
	ピリカラきゅうり	ごま		きゅうり			
デザート	さとう	かんてん ぎゆうにゆう	パイナップル みかん もも				
29木	昭和(しょうわ)の日						
30金	全校遠足予備日(ぜんこうえんそくよびび) *おべんとうをわすれずに*						

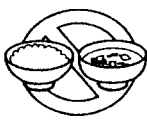
こんだてだより

おいしい給食を食べるにも、いろいろなマナーがあります。みなさんももう一度よく読んで自分のことや、まわりのことをかんがえてみて下さい。せつかくの食事がだいなしにならないように気をつけてたべましょう。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とみざける



食事中に席を立つ



食事中にふさわしくない話をする

きちんと座って食べていますか?



- 背中がまっすぐかな?
- ひじをついていないかな?
- 足はそろえて床についているかな?