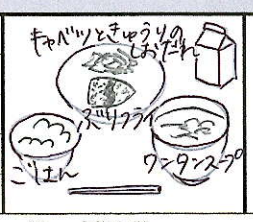
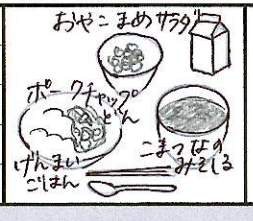
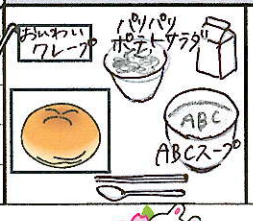
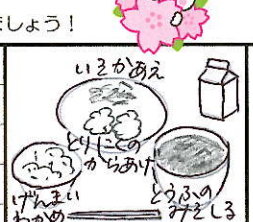


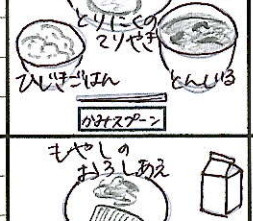
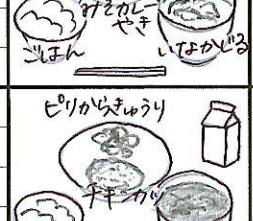
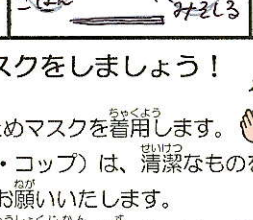


給食目標 : 給食を始めよう

戸田市立芦原小学校

日 よび	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくをつくる 牛乳・肉・魚・海そうなど	からだのちよしをとのえる 野菜・果物・きのこなど				ちよみりよそのた
2~6年生 給食開始									
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	21.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶり		塩 ソース			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし 塩 こしょう 醤油			
みなさん、進級おめでとうございます。新しいクラスになって初めての給食です。手洗い・うがい、給食セットの準備を忘れずに、マナーを守って楽しく給食を始めましょう！									
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	30.6
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ポークチャップどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく アップルソース	ワイン 塩 こしょう ソース 醤油 かつお昆布だし トマトケチャップ			
	ふくさい	おやこまめサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	塩 醤油 辛子 酢			
	しるもの	ごまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ ごまつな	かつおだし 昆布だし			
1年生の給食が始まります！ ~入学・進級お祝いこんだて~									
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				628	20.5
	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう マーガリン			塩			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はらみつ		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 辛子			
	しゅさい	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	とりがらだし ワイン こしょう 塩			
	デザート	おいわいクレープ	さとう みずあめ こめこ	とうにゅう だいず	いちご レモンかじゅう				
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日からいよいよ1年生の給食もスタートします。はじめは大変ですが、少しずつ慣れてみんなで協力してすばやく準備、きちんと後片付けができるようになりますようにしましょう！									
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	27.0
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こめこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	ごまつな にんじん もやし	醤油			
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし 昆布だし			
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	25.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん	ワイン 塩 こしょう 醤油 ナツメグ ソース トマトケチャップ			
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ねりごま ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油			
	しるもの	わかだけじる		とうふ わかめ	だけのこ ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油 酒			
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				611	29.0
	しゅしよく	コッペパン (スライス)	こむぎこ マーガリン さとう			塩			
	しゅさい	しるみざかなのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	レモンかじゅう	醤油			
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩			
	しるもの	ポトフ	オリーブオイル じゃがいも	とりにく ベーコン ウィンナー	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ワイン 塩 こしょう とりがらだし			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	31.7
	しゅしよく	ひじきごはん	こめ あぶら さとう	ひじき とりにく あぶらあげ	さやえんどう にんじん	塩 醤油			
	しゅさい	とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	酒 醤油 みりん			
	ふくさい	こんにゃくのごまあえ	ごま さとう ねりごま		ごまつな きゅうり にんじん こんにゃく	醤油 みりん			
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	酒 かつおだし 昆布だし			
デザート	りんごゼリー	さとう みずあめ		りんごかじゅう					
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	25.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サバのみそカレーやき	さとう	さば みそ		発酵調味料 酒 カレー粉			
	ふくさい	もやしのおろしあえ	さとう		ごまつな だいずもやし にんじん だいこん	醤油			
	しるもの	いなかじる	あぶら さとういも	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ しいたけ ねぎ	酒 かつおだし 昆布だし 塩 醤油			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう 酒 ソース			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし 昆布だし			



週末に、給食当番の児童が給食着を持ち帰ります。大変お手数ですが、洗濯とアイロンがけをお願いします。



「いただきます」まで、全員マスクをしましょう！

給食準備の時間には、衛生管理のためマスクを着用します。給食袋(ランチマット・マスク・歯ブラシ・コップ)は、清潔なものを毎日持たせてください。よろしくお願ひいたします。手洗い・うがいもしっかりして、楽しく給食の時間を過ごしましょう。



給食目標 : 給食を始めよう

戸田市立芦原小学校

	りょうりのしゅるい	りょうりめい	しょくひんめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー(和単位)	たんぱく質(%)	
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくにつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど						
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					577	19.3	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい								
	しゅさい	ポークカレー	あぶら じゃがいも こめこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ	しょうが おとう	にんじん				ワイン とりからだし ベイリーフ ソース チャップリ 味噌 醤油 だし しょう油 カレー粉 塩
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ				キャベツ にんじん きゅうり				りんご酢 塩 こしょう
	デザート	きよみオレンジ					きよみオレンジ				
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					557	30.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ								
	しゅさい	とりにくのマーメイドやき	マーメイド あぶら さとう	とりにく	たまねぎ						醤油 ワイン
	ふくさい	わらうツナポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ かつおぶし	にんじん きゅうり						塩 こしょう 酢 醤油
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら こまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ しらたき	えのきたけ はねぎ					とりからだし 塩 こしょう 醤油
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					557	29.5	
	しゅしよく	たけのごはん	こめ	とりにく あぶらあげ ころもとうふ	たけのこ にんじん						昆布 かつお昆布だし 塩 醤油 酒
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ							みりん 酒
	ふくさい	かんぴょうのごまあえ	こま さとう ねりこま		こまつな きゅうり にんじん	かんぴょう					醤油 みりん
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ						かつおだし 昆布だし
29(水)	昭和の日										
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					581	25.7	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい								
	しゅさい	カミカミぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんにく しょうが ごぼう	たまねぎ こんにゃく しいたけ					酒 醤油 ワイン
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし きゅうり キャベツ	にんじん					醤油
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ ねぎ						かつおだし 昆布だし
1か月の栄養価	栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
	平均値	583	26.4	21.1	74.7	2.2					
	文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0					

\* 食物アレルギー対応のため、マヨネーズ(卵不使用)、マーガリン(乳不使用)を使用しています。  
 \* 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。  
 \* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 \* 栄養価は八訂成分表で計算しています。



芦原小学校の給食について

芦原小学校の給食は、学校の中にある給食室で作っています。  
 昨年度から、給食室の場所が北校舎の1階に変わりました。

今年度もおいしい給食を安心・安全に食べてもらえるように、春休み中もお掃除をしたり検査をしたり準備をしてきました。

給食室では、調理員12名と栄養教諭が芦原っ子と教職員あわせて約660人分の給食を作っています。

みなさんが元気に学校生活を送れるよう、栄養バランスを考えた安心・安全でおいしい給食をたっぷりの愛情を込めて作ります。

校庭から給食を作っている様子が見えたり、おいしい香りがしたりすると思います。

毎日の給食を楽しみにしていただきたいと思いますね!



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p><b>給食の前に、机の上を片付けましょう。</b></p>	<p><b>手をきれいに洗いましょう。</b></p>	<p><b>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</b></p>
<p><b>協力して準備をしましょう。</b></p>	<p><b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b></p>	<p><b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b></p>
<p><b>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b></p>	<p><b>食器は大切に扱きましょう。</b></p>

ぼうしにかみのけをきちんと入れる

マスクははなまでおおう

はくい 白衣はせい清けつに

つめをみじかくきる

手をせっけんできれいにあらう